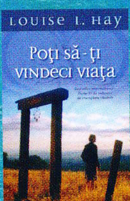
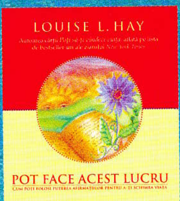


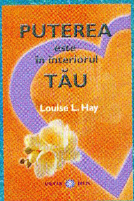
„Este nevoie de timp pentru ca sămânța să se transforme într-o plantă adultă. La fel se petrec lucrurile și cu afirmațiile: este nevoie de timp pentru ca prima declarație să se transforme într-o realizare efectivă. De aceea, ai răbdare."

— **Louise L. Hay**

Alte cărți
de Louise L. Hay:







www.divin.ro



ADEVĂR DIVIN

Louise L. Hay

Autoarea bestsellerului *Poți să-ți vindeci viața*

AFIRMAŢIILE POZITIVE

Experimentează chiar
acum tot ce poate fi
mai bun în viaţă



Editura ADEVĂR DIVIN
Brașov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,
cod 500414, O.P. 12
Mobil: 0722.148.983 *sau* 0727.275.877;
Telefon / Fax: 0268.324.970 *sau* 0368.462.076
E-mail: contact@divin.ro *sau* contact@secretul.tv
Pe site-ul editurii găsiți și alte cărți pentru suflet:
www.divin.ro
Site: **www.secretul.tv**
Yahoo! Group: **adevardivin**

Titlul original în limba engleză *Experience Your Good Now!: Learning to Use Affirmations*, de Louise L. Hay.

Ediția originală a fost publicată în 2010 de Hay House Inc., U.S.A.
Accesează online radioul editurii Hay House pe: www.hayhouseradio.com.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HAY, LOUISE L.
Afirmațiile pozitive: experimentează chiar acum tot ce poate fi mai bun în viață / Louise L. Hay; ed.: Cătălin Parfene; trad.: Cristian Hanu. - Brașov: Adevăr Divin, 2011
ISBN 978-606-8080-46-8

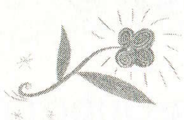
I. Parfene, Cătălin (ed.)
II. Hanu, Cristian (trad.)

159.923.2

Editor: Cătălin PARFENE
Tehnoredactare și copertă: Florin DRUȚU
Corectură: Elena MÁLNAI

Tiparul executat de **PRINT MULTICOLOR**
www. printmulticolor.ro
0232 211 225

Cuprins





„Afirmațiile pot fi comparate cu plantarea unor semințe în pământ. La început ele prind rădăcini, după care lăstarii încep să iasă la suprafață. Este nevoie de timp pentru ca sământa să se transforme într-o plantă adultă. La fel se petrec lucrurile și cu afirmațiile: este nevoie de timp pentru ca prima declarație să se transforme într-o realizare efectivă. De aceea, ai răbdare."

— **Louise L. Hay**

CAPITOLUL 1



Introducere

Fii binevenit în lumea afirmațiilor. Dacă vei opta pentru a te folosi de instrumentele oferite în această carte, vei lua practic decizia conștientă de a-ți vindeca viața și de a avansa pe calea schimbărilor pozitive. Momentul cel mai potrivit pentru a lua această decizie este cel prezent, singurul în care îți poți controla gândurile! Alătură-te și tu milioanelor de oameni care și-au schimbat viața în bine prin aplicarea acestei tehnici simple, dar extrem de eficiente.

Aplicarea afirmațiilor nu este deloc dificilă. Dimpotrivă, este o experiență plină de bucurie, care te ajută să scapi de povara vechilor convingeri negative și să le dizolvi din nou în vidul din care au provenit.

Faptul că ai crezut până acum într-o convingere negativă legată de tine sau de viața ta nu înseamnă neapărat că aceasta este corectă. Copiii aud multe lucruri negative legate de ei și de viață, și acceptă aceste idei, considerându-le adevărate. Ceea ce ne propunem noi este să examinăm lucrurile în care credem și să luăm decizia conștientă de a continua să credem în ele, dacă ne susțin, ne împlinesc și ne fac fericiți, sau de a dizolva aceste convingeri, în cazul contrar. Personal, obișnuiesc să îmi imaginez că scap de vechile convingeri



aruncându-le în apa unui râu, pe care plutesc luând-o la vale, până când se dizolvă complet şi dispar, fără să se mai întoarcă vreodată.

Vino împreună cu mine în grădina vieţii şi plantează în ea gânduri şi idei noi, frumoase şi hrănitoare. Viaţa te iubeşte şi îţi doreşte tot ce poate fi mai bun. Ea îţi doreşte să te bucuri de pace interioară, de bucurie lăuntrică, de încredere în sine, dar mai presus de toate de preţuire şi de iubire de sine. Tu meriţi să te simţi tot timpul în largul tău în compania celorlalţi oameni şi să te bucuri de o viaţă prosperă. De aceea, lasă-mă să te ajut să plantezi aceste idei noi în grădina ta. Stropeşte-le apoi frecvent şi priveşte cum cresc şi cum înfloresc sub ochii tăi, dând în final fructe care te vor hrăni şi te vor întări de-a lungul întregii tale vieţi.



CAPITOLUL 2



Ce sunt afirmaţiile?

Pentru cei care nu sunt familiarizaţi cu tehnica afirmaţiilor şi care nu au lucrat niciodată până acum cu acest instrument, doresc să fac câteva precizări legate de acestea şi de mecanismul prin care funcţionează. Pe scurt, o afirmaţie este o frază pe care o gândeşti sau pe care o rosteşti. Foarte mulţi oameni emit afirmaţii negative, creându-şi astfel experienţe neplăcute. De aceea, ei trebuie să îşi reantreneze modul de a gândi şi de a vorbi, cultivând noi tipare mentale, pozitive. În acest fel, ei îşi pot vindeca viaţa.

O afirmaţie nu face altceva decât să deschidă o poartă. Ea reprezintă punctul de plecare pe calea schimbării. În esenţă, este ca şi cum i-ai spune subconştientului tău: *„Îmi asum responsabilitatea. Sunt conştient că există în viaţa mea un aspect pe care doresc să îl schimb."* Atunci când vorbesc de *practica afirmaţiilor*, eu mă refer la alegerea conştientă a anumitor cuvinte care te pot ajuta să *elimini* o situaţie negativă din viaţa ta sau să *creezi* o situaţie pozitivă nouă.

Orice gând pe care îl emiţi şi orice cuvânt pe care îl rosteşti reprezintă o afirmaţie. Dialogul interior continuu pe care îl porţi cu tine însuţi reprezintă un şir neîntrerupt de afirmaţii. Cu alte cuvinte, tu aplici afirmaţiile întreaga ta viaţă, indiferent dacă eşti conştient



sau nu de acest lucru. Prin cuvintele și gândurile tale, tu îți creezi astfel toate experiențele vieții, pe care le atragi către tine.

Convingerile nu sunt altceva decât tipare mentale obișnuite pe care le-ai învățat când erai copil. Multe dintre ele îți sunt utile, dar altele îți pot limita capacitatea de a crea lucrurile pe care ți le dorești cu adevărat. Este posibil ca ceea ce îți dorești să nu se suprapună cu ceea ce crezi că meriți. De aceea, este foarte important să fii atent la ceea ce gândești, pentru a elimina convingerile care atrag în viața ta experiențe pe care *nu* ți le dorești.

Încearcă să înțelegi că fiecare lamentare pe care o rostești (verbal sau în sinea ta) reprezintă o afirmație a unui aspect pe care nu ți-l dorești în viața ta. Ori de câte ori te înfurii, tu afirmi practic că îți dorești mai multă mânie în viața ta. Ori de câte ori te simți o victimă, afirmi că îți dorești să *continui* să fii o victimă. Dacă ți se pare că Viața nu îți oferă ceea ce îți dorești, tu confirmi practic că nu vei primi niciodată lucrurile pe care ea le oferă cu generozitate altor oameni, cel puțin până când nu îți vei schimba modul de a gândi și de a vorbi.

Chiar dacă gândești într-un mod negativ, asta nu înseamnă că ești un om rău. Pur și simplu nu te-a învățat nimeni cum să gândești și cum să vorbești corect. Tot mai mulți oameni din întreaga lume încep să înțeleagă la ora actuală că gândurile lor le modelează viața, atrăgând către ei experiențe corespondente. La vremea lor, părinții tău nu au știut acest lucru, așa că nu te-au putut învăța cum să procedezi corect. Ei te-au învățat să privești viața la fel cum au fost învățați ei de părinții lor. Din acest punct de vedere, nu putem spune că *au greșit*. Au făcut și ei cum au știut mai bine. A sosit însă timpul să te trezești și să începi să îți creezi în mod conștient viața pe care ți-o dorești, astfel încât să fii cu adevărat satisfăcut de ea. *Poți* face

acest lucru. *Cu toții* îl putem face, dar trebuie să fim învățați cum. De aceea, să începem.

În această carte vom vorbi despre diferite subiecte și preocupări (sănătatea, temerile, gândirea critică, dependențele, iertarea, activitatea profesională, banii și prosperitatea, prietenii, iubirea și viața amoroasă, iar în final despre procesul de îmbătrânire). Pentru fiecare domeniu de viață vei găsi exerciții care te vor ajuta să introduci schimbările pozitive dorite.

Unii oameni susțin că „afirmațiile nu funcționează" (ceea ce reprezintă o afirmație în sine), dar realitatea este că ei nu știu să le folosească corect. De pildă, ei își spun: *„Devin din ce în ce mai prosper"*, după care se gândesc imediat: *„Ce prostie! E clar că nu funcționează!"* Care din cele două afirmații contrare crezi că va avea câștig de cauză? Cea negativă, desigur, întrucât ea reflectă o convingere veche și cu rădăcini adânci. Alți oameni își repetă afirmațiile o dată pe zi, dar în tot restul timpului nu fac decât să se plângă. Din cauza acestui mod defectuos de aplicare, ele vor avea nevoie de foarte mult timp pentru a se transforma în realitate. Celelalte afirmații, care corespund lamentărilor lor, vor avea întotdeauna câștig de cauză, pentru simplul motiv că sunt mai numeroase, și în plus sunt rostite de regulă cu foarte mare convingere.

Rostirea afirmațiilor nu reprezintă însă decât un aspect parțial al procesului. Ceea ce faci în restul zilei este chiar mai important. Secretul materializării rapide și consistente a afirmațiilor tale constă în a crea în jurul lor o atmosferă optimă, în care să poată crește. Afirmațiile sunt la fel ca niște semințe plantate în pământ. Dacă solul este de slabă calitate, recolta obținută va fi pe măsură. Dacă solul este de bună calitate, ea va fi însă foarte bogată. Cu cât vei



alege gânduri care te fac să te simți mai bine, cu atât mai rapid vor funcționa afirmațiile tale.

De aceea, emite tot timpul gânduri fericite. Procesul este simplu și ușor de realizat. La urma urmelor, gândurile tale nu depind de altcineva decât de tine. Poate că nu-ți dai seama de acest lucru, întrucât până acum ai fost obișnuit să gândești într-un singur mod, dar gândurile tale chiar depind de alegerea ta.

Optează chiar acum, în acest moment, pentru schimbarea gândurilor tale. Viața ta nu se va schimba peste noapte, dar dacă vei fi perseverent și dacă vei opta zilnic pentru gânduri care te vor face să te simți bine, în toate domeniile vieții tale vor apărea cu siguranță schimbări pozitive.

Crearea afirmațiilor

Practica afirmațiilor constă în alegerea conștientă a anumitor gânduri, asociate cu rezultatele pozitive pe care dorești să le obții în viitor în viața ta. În timp, ele vor crea o masă critică ce îți va permite să îți schimbi dramatic modul de a gândi. Afirmațiile pozitive *transcend realitatea prezentă și îți modelează viitorul prin cuvintele pe care le folosești în prezent.*

De pildă, dacă îți spui: *„Sunt un om prosper"*, este posibil ca în momentul de față să ai foarte puțini bani în cont. Cuvintele tale plantează însă o sămânță pentru prosperitatea ta viitoare. Ori de câte ori vei repeta această afirmație, tu vei stropi sămânța plantată în solul minții tale. Acest sol este cu atât mai fertil cu cât reușești să îți cultivi o stare de spirit *mai fericită*. Ideile cresc mult mai rapid într-o astfel de atmosferă, la fel cum cresc semințele într-un sol fertil.

Este foarte important să îți rostești afirmațiile la *timpul prezent,* alegându-ți cu grijă cuvintele, astfel încât să nu îți subminezi singur propriile afirmații. Spre exemplu, o afirmație tipică începe întotdeauna cu *„Eu sunt..."* sau *„Eu am..."*, și nu cu *„Voi fi..."* sau *„Voi avea..."*, pentru ca intenția ta să nu rămână cantonată de-a pururi într-un viitor incert. Universul îți înțelege cuvintele la modul cel mai literal și îți oferă *întotdeauna* numai ceea ce afirmi că îți dorești. Mai există un motiv care justifică necesitatea de a-ți cultiva o atmosferă mentală fericită: este mult mai ușor să gândești în termeni pozitivi atunci când te simți fericit.

Am putea pune și altfel problema: fiecare gând pe care îl emiți contează. De aceea, nu merită să îți risipești aceste gânduri extrem de prețioase. Fiecare gând pozitiv aduce ceva bun în viața ta. Invers, fiecare gând negativ elimină ceva bun din viața ta, în sensul că nu-ți mai permite accesul la el. De câte ori nu ți s-a întâmplat să fii pe punctul de a te bucura de ceva bun, pentru ca acesta să îți alunece printre degete în ultima clipă? Dacă ți-ai aminti în ce stare de spirit te aflai în momentul respectiv, ai înțelege imediat de ce s-a întâmplat ce s-a întâmplat. Prea multe gânduri negative creează o barieră în calea afirmațiilor pozitive.

Dacă îți spui: „Nu vreau să mai fiu bolnav", nu putem considera aceasta o afirmație în favoarea vindecării. Tu trebuie să afirmi întotdeauna ceea ce *îți dorești,* nu ceea ce *nu* îți dorești. De pildă, ai putea spune: *„Accept acum să mă bucur de o sănătate perfectă"*. În mod similar, afirmația: „Îmi detest mașina" nu îți va aduce niciodată o mașină nouă, mai bună și mai frumoasă, pentru că nu ai exprimat clar ce anume îți dorești. Chiar dacă îți vei lua o mașină nouă, în scurt timp o vei detesta și pe aceasta, pentru că asta ai afirmat de



fapt. Dacă îţi doreşti o maşină nouă, formulează-ţi altfel afirmaţia: *„Am o maşină nouă, minunată, care corespunde perfect nevoilor mele."*

Mulţi oameni afirmă frecvent că: „Viaţa este îngrozitoare" (teribilă afirmaţie!). Îţi poţi imagina ce experienţe va atrage această afirmaţie în viaţa lor? În realitate, nu viaţa este îngrozitoare, ci modul lor de a gândi. Gândul pe care îl emit îi face să se simtă groaznic, iar atunci când te simţi groaznic, nimic bun nu ţi se poate întâmpla.

De aceea, nu-ţi mai pierde timpul argumentându-ţi propriile limitări: relaţiile nefericite, problemele cu care te confrunţi, bolile de care suferi, sărăcia etc. Cu cât vei vorbi mai mult despre probleme, cu atât mai mult le vei ancora în viaţa ta. De asemenea, nu-i învinovăţi pe alţii pentru problemele tale. Şi acest mod de a gândi reprezintă tot o pierdere de timp. Reţine: singura lege care îţi modelează viaţa este cea a conştiinţei tale, a gândurilor tale, care atrag către tine experienţe specifice, în funcţie de vibraţia pe care o emiţi.

Iar acum, să ne ocupăm de subiectele enumerate mai sus.



Nota autoarei: Toate exerciţiile din capitolele care urmează trebuie practicate folosind foi diferite de hârtie. De aceea, îţi recomand să păstrezi la îndemână un teanc de foi sau un jurnal gol atunci când doreşti să exersezi tehnicile descrise în această carte.

CAPITOLUL 3



Afirmaţii pentru sănătate

„Îmi restaurez starea de sănătate optimă şi mi-o menţin."

Lista problemelor de sănătate

Verifică problemele de sănătate enumerate mai jos şi bifează-le pe cele cu care crezi că te confrunţi. La sfârşitul capitolului vei învăţa cum să contracarezi aceste gânduri negative cu altele, pozitive.

- ❑ De regulă, răcesc de trei ori pe an.
- ❑ Nivelul vitalităţii mele este foarte scăzut.
- ❑ Mă vindec foarte lent.
- ❑ Alergiile mele se manifestă constant.
- ❑ Toţi membrii familiei mele au suferit de boli de inimă, deci este o problemă genetică.
- ❑ Trec de la o boală la alta.
- ❑ Mă doare tot timpul spatele.
- ❑ Aceste dureri de cap nu îmi trec niciodată.
- ❑ Sunt întotdeauna constipat.
- ❑ Mă dor tălpile.
- ❑ Îmi rănesc frecvent corpul.



Ceea ce trebuie să înțelegi este că organismul tău încearcă *tot timpul* să își mențină o stare de sănătate optimă, indiferent cât de rău îl tratezi. De aceea, dacă vei învăța să îți îngrijești corpul așa cum merită, acesta te va răsplăti cu o sănătate „de fier" și cu un nivel înalt de vitalitate.

Eu am convingerea fermă că noi ne aducem contribuția personală la fiecare „boală" de care suferim. La fel ca orice alt aspect al vieții, corpul nu reprezintă decât o oglindă a gândurilor și convingerilor noastre lăuntrice. El ne vorbește tot timpul, dar noi ne facem rareori timp pentru a-l asculta. Fiecare celulă a corpului nostru reacționează la fiecare gând pe care îl emitem.

Dacă descoperim tiparul mental care se ascunde în spatele unei boli, noi îl putem inversa, caz în care boala va da înapoi. Nimeni nu își dorește să fie bolnav la nivel conștient, dar fiecare boală de care suferim reprezintă un învățător pentru noi. Ea reprezintă maniera corpului de a ne spune că în conștiința noastră s-a inoculat o idee (convingere) greșită. Noi credem, spunem, facem sau gândim ceva care nu servește binelui nostru suprem. Personal, îmi imaginez boala ca pe o pancartă pe care o agită corpul și pe care scrie: „Te rog! Fii atent."

Există și cazuri în care oamenii *chiar* își doresc să fie bolnavi. În societatea în care trăim, noi am transformat boala într-o modalitate legitimă de a evita responsabilitatea sau situațiile neplăcute. Sunt situații în care dacă nu știm să spunem nu, preferăm să inventăm o boală pentru a le evita.

Acum câțiva ani am citit un articol interesant, în care se spunea că numai 30% dintre pacienți urmează instrucțiunile medicului lor. În fascinanta sa carte, *Iubește-ți boala,* dr. John Harrison afirmă că foarte mulți oameni se duc la medic numai pentru a-și ușura cât de

cât simptomele acute, astfel încât să își poată *tolera* boala. Lucrurile se petrec ca și cum între medic și pacient ar exista o înțelegere nescrisă secretă: medicul este de acord să nu vindece pacientul dacă acesta din urmă pretinde să facă ceva pentru a-și alina cât de cât condiția fizică. Potrivit aceleiași înțelegeri, pacientul este dispus să plătească pentru ca medicul să își păstreze autoritatea, și astfel, ambele părți sunt satisfăcute.

Adevărata vindecare implică deopotrivă corpul, mintea și spiritul. Personal, am convingerea absolută că dacă nu facem decât să ne „tratăm" simptomele fizice, dar nu facem nimic pentru ne vindeca problemele emoționale și spirituale corespondente, boala se va manifesta din nou, în aceeași formă sau în altă ipostază.

EXERCIȚIU: Eliminarea problemelor de sănătate

Îți dorești cu adevărat să te eliberezi de nevoia interioară care a stat la baza problemelor tale de sănătate? La fel ca întotdeauna, dacă ai o problemă de care dorești să scapi, primul lucru pe care trebuie să îl faci este să afirmi acest lucru. De aceea, spune (cu voce tare sau în sinea ta): *„Doresc să mă eliberez de nevoia interioară care a stat la baza acestei probleme de sănătate."* De preferință, spune acest lucru cu voce tare, în timp ce te privești în oglindă. Ori de câte ori îți amintești de afecțiunea ta, repetă această frază. Ea reprezintă primul pas în vederea schimbării. În continuare, aplică următorii pași:

1. Enumeră toate bolile de care a suferit mama ta.
2. Enumeră toate bolile de care a suferit tatăl tău.
3. Enumeră toate bolile de care ai suferit *tu.*
4. Sesizezi vreo conexiune?



EXERCIȚIU: Starea de sănătate și boala

Îți propun să examinăm acum împreună eventualele convingeri pe care le ai în legătură cu starea de sănătate și cu boala. În acest scop, răspunde la întrebările care urmează. Fii deschis și cât mai sincer.

1. Ce îți mai amintești de bolile de care ai suferit în copilărie?
2. Ce te-au învățat părinții despre boli?
3. Ce ți-a făcut plăcere când erai bolnav în copilărie?
4. Crezi că ai păstrat o convingere legată de boli din copilărie, pe care continui să o aplici în prezent?
5. Ce contribuție ți-ai adus la starea sănătății tale?
6. Îți dorești cu adevărat ca starea ta de sănătate să se schimbe? Dacă da, în ce direcție?

EXERCIȚIU: Convingerile tale legate de boală

Completează afirmațiile care urmează. Fii cât mai sincer cu putință:

1. Maniera în care mă îmbolnăvesc singur constă în...
2. Mă îmbolnăvesc ori de câte ori încerc să evit...
3. Atunci când mă îmbolnăvesc, îmi doresc întotdeauna să...
4. Când eram copil și mă îmbolnăveam, mama făcea (îmi spunea) întotdeauna...
5. Atunci când sunt bolnav, lucrul de care mi-e cel mai frică este...

EXERCIȚIU: Puterea afirmațiilor

Să vedem acum cât de mare este puterea afirmațiilor scrise! Scrierea unei afirmații îi amplifică întotdeauna puterea. De aceea, notează în scris o afirmație legată de starea ta de sănătate de 25 de ori. Îți poți crea propria afirmație sau poți folosi una din afirmațiile următoare:

Procesul vindecării mele a început deja.

Ascult cu iubire mesajele pe care mi le transmite corpul.

Mă bucur acum de o sănătate deplină și de o stare de vitalitate excelentă.

Mă simt recunoscător pentru sănătatea mea perfectă.

Merit să mă bucur de o sănătate perfectă.

EXERCIȚIU: Prețuirea de sine

Să ne ocupăm acum de problema prețuirii de sine în raport cu starea de sănătate. În acest scop, răspunde la următoarele întrebări, apoi creează-ți afirmații pozitive care să le contracareze pe cele negative (dacă ai răspuns prin astfel de afirmații):

1. Merit să mă bucur de o sănătate optimă?

   Exemplu de răspuns: *Nu. Toți membrii familiei mele au fost bolnavi, deci este o chestiune genetică.*

   Exemplu de afirmație: *Accept și merit să mă bucur de o sănătate perfectă.*



2. De ce mă tem cel mai mult atunci când vine vorba de starea mea de sănătate?

Exemplu de răspuns: *Mă tem să nu mă îmbolnăvesc și să nu mor.*
Exemplu de afirmație: *Mă simt sănătos și în siguranță. Iubirea divină mă protejează întotdeauna.*

3. Ce „obțin" ca urmare a convingerii mele?

Exemplu de răspuns: *Nu mai trebuie să fiu responsabil sau să mă duc la serviciu.*
Exemplu de afirmație: *Am încredere și mă simt în siguranță. Viața mea este ușoară și confortabilă.*

4. Ce lucru mă tem să nu se întâmple dacă renunț la această convingere?

Exemplu de răspuns: *Mă tem că ar trebui să mă maturizez în sfârșit.*
Exemplu de afirmație: *Este minunat să fii adult (un om matur).*



Vom repeta în continuare afirmațiile din lista de la începutul capitolului. Pentru fiecare dintre ele vom adăuga însă o afirmație corespondentă pozitivă. Aplică zilnic aceste afirmații. Repetă-le cât

mai frecvent atunci când îți conduci mașina, la serviciu, în fața oglinzii sau în orice ocazie în care simți că vechile tale convingeri negative ies din nou la suprafață.

De regulă, răcesc de trei ori pe an.
Sunt sănătos și în siguranță tot timpul. Iubirea divină mă înconjoară în permanență și mă protejează.

Nivelul vitalității mele este foarte scăzut.
Sunt plin de energie și de entuziasm.

Mă vindec foarte lent.
Corpul meu se vindecă rapid.

Alergiile mele se manifestă constant.
Trăiesc într-o lume sigură. Sunt în siguranță. Sunt împăcat cu viața.

Toți membrii familiei mele au suferit de boli de inimă, deci este o problemă genetică.
Eu nu sunt totuna cu părinții mei. Sunt sănătos și plin de bucurie.

Trec de la o boală la alta.
Mă bucur de o stare de sănătate perfectă. Mă eliberez de trecut.

Mă doare tot timpul spatele.
Viața mă iubește și mă sprijină. Sunt în siguranță.

Aceste dureri de cap nu îmi trec niciodată.
Refuz să mă mai critic vreodată. Sunt perfect împăcat.
Totul este bine în lumea mea.



Sunt întotdeauna constipat.
Îi permit vieţii să curgă armonios prin mine.

Mă dor tălpile.
Sunt dornic să avansez cu uşurinţă.

Îmi rănesc frecvent corpul.
Sunt blând cu corpul meu. Mă iubesc pe mine însumi.

„Îmi acord permisiunea de a fi sănătos."



Un tratament pentru o stare de sănătate mai bună

Sunt una cu Viaţa. Viaţa mă iubeşte şi mă sprijină. De aceea, invoc o stare de sănătate perfectă şi optimă, de care să mă bucur întotdeauna. Corpul meu ştie să îşi menţină starea de sănătate, iar eu cooperez cu el, oferindu-i alimente şi băuturi hrănitoare şi făcând exerciţii fizice care mă destind. Corpul meu mă iubeşte, iar eu îmi iubesc şi îmi îngrijesc preţiosul corp. Eu nu sunt una cu părinţii mei şi nu optez pentru a recrea bolile lor. Eu sunt un sine unic, aşa că optez pentru a trece prin viaţă sănătos, fericit şi senin. Acesta este adevărul fiinţei mele şi îl accept ca atare. Totul este în ordine în corpul meu.



CAPITOLUL 4



Afirmaţii pentru dizolvarea temerilor

„Temerile nu sunt altceva decât gânduri,
iar gândurile pot fi eliminate din minte."

Lista temerilor

Verifică temerile enumerate mai jos şi bifează-le pe cele cu care crezi că te confrunţi. La sfârşitul capitolului vei învăţa cum să contracarezi aceste gânduri negative cu altele, pozitive.

- ❑ Mă simt tot timpul anxios.
- ❑ Nimic nu-mi iese.
- ❑ Bătrâneţea mă sperie.
- ❑ Mă tem de zborul cu avionul.
- ❑ Oamenii mă sperie.
- ❑ Ce s-ar întâmpla dacă mi-aş pierde locuinţa?
- ❑ Am dificultăţi în a-mi exprima sentimentele.
- ❑ Am un temperament pe care nu mi-l pot controla.
- ❑ Nu mă pot concentra la nimic.



- ❑ Toată lumea este împotriva mea.
- ❑ Mă simt un ratat.
- ❑ Ce s-ar întâmpla dacă aş muri de o moarte dureroasă?
- ❑ Mă tem de singurătate.

Eu cred cu toată convingerea că noi avem în fiecare moment posibilitatea de a alege între iubire şi teamă. Noi ne temem de schimbare, de incapacitatea de a ne schimba, de viitor sau de riscurile pe care ar trebui să ni le asumăm. Ne temem de intimitate, dar şi de singurătate. Ne temem să le spunem oamenilor de ce avem nevoie şi cine suntem cu adevărat. În sfârşit, ne temem să ne despărţim de trecutul nostru.

La cealaltă extremă există iubirea, miracolul pe care ni-l dorim cu toţii în viaţa noastră. Iubirea de sine poate face miracole în viaţa oricărui om, şi nu vorbesc acum despre vanitate sau aroganţă, căci acestea nu au nimic de-a face cu iubirea, ci cu teama. Eu vorbesc despre respectul de sine şi despre recunoştinţa exprimată faţă de aceste miracole care sunt corpul şi mintea noastră.

De aceea, ori de câte ori te simţi speriat, reaminteşte-ţi că în acest fel nu îţi exprimi iubirea de sine şi încrederea în sine. Atunci când nu te simţi „suficient de bun", tu îţi blochezi singur procesul de luare a deciziilor. Cum ai putea lua o decizie bună dacă nu te simţi sigur pe tine însuţi?

În minunata ei carte, *Simte teama, dar acţionează oricum,* Susan Jeffers afirmă că: „Orice om simte o stare de teamă atunci când doreşte să facă ceva nou, dar unii oameni ,acţionează' în pofida fricii lor. Singura concluzie pe care o putem trage este că *nu teama este*

problema." Autoarea continuă afirmând că adevărata problemă este *cum* reacţionăm noi în faţa temerilor cu care ne confruntăm. Noi ne putem aborda aceste temeri de pe o poziţie de putere sau de pe una a neputinţei. În aceste condiţii, temerea în sine devine irelevantă prin comparaţie cu reacţia noastră în faţa ei.

Cum s-ar spune, noi *ne imaginăm* o problemă, dar apoi aflăm că *adevărata* problemă este alta. Adevăratele noastre probleme sunt faptul că nu ne simţim „suficient de buni" şi absenţa iubirii de sine.

Problemele emoţionale sunt de regulă cele mai dureroase. Când şi când, noi ne simţim furioşi, trişti, vinovaţi, speriaţi sau anxioşi. Atunci când aceste sentimente preiau controlul asupra vieţii noastre şi devin predominante, viaţa se transformă pentru noi într-un teren de luptă.

Ceea ce contează este ceea ce *facem* cu emoţiile noastre, în ce fel suntem dispuşi să reacţionăm, dacă dorim să îi pedepsim pe ceilalţi şi să ne impunem voinţa în faţa lor sau dacă preferăm să ne facem singuri rău.

Convingerea că nu suntem *suficient de buni* stă de multe ori la baza tuturor acestor probleme. Starea de sănătate mentală începe întotdeauna cu *iubirea de sine.* Atunci când ne iubim şi ne aprobăm *în totalitate* pe noi înşine – nu numai părţile bune, ci şi cele aşa-zis rele – noi putem începe procesul de vindecare şi de schimbare interioară.

Unul din aspectele acceptării de sine este eliberarea de convingerile altor oameni. Din păcate, multe din lucrurile pe care le credem (prin propria noastră decizie) în legătură cu noi înşine nu au nicio bază reală.

Spre exemplu, acum câţiva ani am avut un client pe nume Eric, când încă mai ofeream consultanţă unor clienţi individuali. Era un



tânăr minunat de frumos și își câștiga traiul lucrând ca model. Și totuși, mi-a povestit cât de greu îi era să se ducă la sală, întrucât se simțea cumplit de neatrăgător.

Lucrând împreună cu mine, tânărul și-a adus aminte că un bătăuș din copilărie obișnuia să îl terorizeze spunându-i că este „urât", bătându-l și amenințându-l în permanență. Pentru a scăpa de bătaie și pentru a se simți în siguranță, Eric a început să se ascundă. Cu această ocazie, și-a băgat în cap ideea că nu era „suficient de bun". În mintea lui, el *chiar* era urât.

Prin cultivarea iubirii de sine și a afirmațiilor pozitive, starea de spirit a lui Eric s-a îmbunătățit simțitor. Chiar dacă mai are din când în când sentimente de anxietate, el dispune la ora actuală de instrumentele necesare pentru a le face față.

Reține: toate sentimentele de inadecvare încep cu gândurile noastre negative legate de noi înșine. Aceste gânduri nu au însă nicio putere asupra noastră dacă nu le dăm curs. Gândurile nu sunt altceva decât cuvinte puse cap la cap. Ele *nu au o semnificație în sine.* Noi suntem cei care le acordăm semnificație, prin focalizarea repetată asupra mesajelor lor negative. Fără să vrem, ajungem astfel să gândim tot ce poate fi mai rău în legătură cu noi înșine. Noi suntem însă cei care le acordăm semnificația dorită.

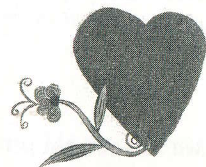
În realitate, noi suntem întotdeauna perfecți, frumoși, și ne aflăm într-un proces de schimbare continuă. Noi facem întotdeauna ceea ce știm mai bine, pornind de la înțelegerea, cunoașterea și luciditatea de care dispunem. Pe măsură ce ne maturizăm și ne transformăm, acțiunile noastre se transformă la rândul lor în favoarea noastră.

EXERCIȚIU: Eliberarea de temeri

În timp ce citești acest exercițiu, inspiră profund, apoi eliberează-te de tensiunile corporale pe expirație. Relaxează-ți pielea capului, fruntea și fața. Capul nu trebuie să fie tensionat pentru a citi. Relaxează-ți treptat limba, gâtul și umerii, apoi spatele, abdomenul și zona pelviană. În final, relaxează-ți picioarele și tălpile.

Simți vreo schimbare notabilă în corpul tău de când ai început să citești paragraful anterior? Dacă te afli deja în această stare de relaxare, spune-ți: *„Doresc să mă eliberez. Mă eliberez de orice tensiune, de orice teamă, de mânie, de vinovăție, de tristețe, de vechile mele limitări. Mă eliberez de toate acestea. Sunt împăcat cu mine însumi și cu viața. Sunt în siguranță."*

Repetă de două-trei ori acest exercițiu. Repetă-l de asemenea ori de câte ori prin minte îți trec gânduri asociate cu dificultățile vieții. Este nevoie de practică pentru ca această rutină să devină parte integrantă din viața ta. De îndată ce te vei familiariza cu acest exercițiu, îl vei putea repeta în orice context, oriunde și oricând. Te vei putea relaxa astfel complet în orice situație.





EXERCIȚIU: Temerile și afirmațiile

După fiecare categorie enumerată mai jos, notează-ți cea mai mare temere pe care o ai în legătură cu ea. În continuare, gândește-te la o afirmație pozitivă care să o contracareze.

1. CARIERA

Exemplu de temere: *Mă tem că nimeni nu-mi va recunoaște vreodată valoarea profesională.*
Exemplu de afirmație: *Toată lumea de la serviciu mă apreciază.*

2. LOCUINȚA

Exemplu de temere: *Mă tem că nu voi avea niciodată o locuință a mea.*
Exemplu de afirmație: *Există o locuință perfectă pentru mine și o accept acum.*

3. RELAȚIILE DE FAMILIE

Exemplu de temere: *Părinții mei nu mă acceptă așa cum sunt.*
Exemplu de afirmație: *Îmi accept părinții, iar ei mă acceptă și mă iubesc așa cum sunt.*

4. BANII

Exemplu de temere: *Mă tem de sărăcie.*
Exemplu de afirmație: *Am încredere că toate nevoile mele îmi vor fi satisfăcute.*

5. ÎNFĂȚIȘAREA FIZICĂ

Exemplu de temere: *Cred că sunt gras și neatrăgător.*
Exemplu de afirmație: *Mă eliberez de nevoia de a-mi critica trupul.*

6. VIAȚA SEXUALĂ

Exemplu de temere: *Mă tem că va trebui să fiu „performant".*
Exemplu de afirmație: *Mă eliberez de temerea mea legată de performanță. Mă las dus de val, ușor și fără niciun efort.*

7. SĂNĂTATE

Exemplu de temere: *Mă tem să nu mă îmbolnăvesc și să nu fiu nevoit să îmi port de grijă.*
Exemplu de afirmație: *Atrag întotdeauna ajutorul de care am nevoie.*

8. RELAȚIILE

Exemplu de temere: *Mă tem că nimeni nu mă va iubi vreodată.*
Exemplu de afirmație: *Mă iubesc pe mine însumi și atrag astfel în viața mea iubirea și acceptarea.*

9. BĂTRÂNEȚEA

Exemplu de temere: *Mă tem de bătrânețe.*
Exemplu de afirmație: *Fiecare vârstă are posibilitățile ei infinite.*



10. MOARTEA

Exemplu de temere: *Dar dacă nu există viață după moarte?*
Exemplu de afirmație: *Am încredere în procesul vieții. Mă aflu într-o călătorie nesfârșită prin eternitate.*

EXERCIȚIU: Afirmațiile pozitive

Alege un domeniu de viață din cele enumerate mai sus în care te temi cel mai tare. Aplică tehnica vizualizării și imaginează-ți că ai depășit deja această temere și că ai obținut rezultatele minunate pe care ți le dorești. Simte că te-ai eliberat și că ești împăcat cu tine însuți și cu viața.

În continuare, concepe o afirmație pozitivă care descrie perfect această stare și noteaz-o de 25 de ori. Amintește-ți de puterea la care te racordezi!

EXERCIȚIU: Distrează-te împreună cu copilul tău interior

Dacă te afli într-o stare de anxietate sau de teamă care te împiedică să funcționezi normal, este posibil să fi uitat de copilul tău interior. De aceea, gândește-te cum te-ai putea reconecta cu el. Altfel spus, ce poți face pentru a te distra? Ce poți face *numai pentru tine?*

Enumeră 15 modalități prin care te-ai putea distra împreună cu copilul tău interior. De pildă, ai putea citi o carte bună, te-ai putea duce la un film, ai putea face ceva în grădina ta, ai putea începe un jurnal sau ai putea face o baie fierbinte. La fel de bine, ai putea face ceva mai „copilăresc". Acordă-ți suficient timp de gândire. Ai putea alerga pe plajă, te-ai putea duce la un loc de joacă și te-ai putea da pe

leagăn, ai putea desena ceva cu creioane colorate sau ai putea urca într-un copac. Dacă ți-ai terminat lista, fă cel puțin o activitate din ea pe zi. Lasă procesul de vindecare să înceapă!

Ține cont de tot ce ai descoperit. Continuă să practici aceste activități, distrându-te astfel de minune împreună cu copilul tău interior! Conștientizează vindecarea relației dintre voi.

Vom repeta în continuare afirmațiile din lista de la începutul capitolului. Pentru fiecare dintre ele vom adăuga însă o afirmație corespondentă pozitivă. Aplică zilnic aceste afirmații. Repetă-le cât mai frecvent atunci când îți conduci mașina, la serviciu, în fața oglinzii sau în orice ocazie în care simți că vechile tale convingeri negative ies din nou la suprafață.

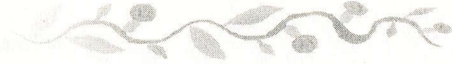
Mă simt tot timpul anxios.
Sunt împăcat.

Nimic nu-mi iese.
Deciziile mele sunt întotdeauna perfecte pentru mine.

Bătrânețea mă sperie.
Vârsta mea este perfectă. Mă bucur de fiecare moment.

Mă tem de zborul cu avionul.
Mă centrez în siguranță și accept că viața mea este perfectă.

Oamenii mă sperie.
Sunt iubit și în siguranță oriunde m-aș duce.



Ce s-ar întâmpla dacă mi-aş pierde locuința?
Mă simt la mine acasă în Univers.

Am dificultăți în a-mi exprima sentimentele.
Mă simt în siguranță să îmi exprim sentimentele.

Am un temperament pe care nu mi-l pot controla.
Sunt împăcat cu mine însumi și cu viața mea.

Nu mă pot concentra la nimic.
Viziunea mea interioară este limpede și clară.

Toată lumea este împotriva mea.
Sunt iubit și toată lumea mă apreciază.

Mă simt un ratat.
Viața mea este un succes.

Ce s-ar întâmpla dacă aş muri de o moarte dureroasă?
Voi muri împăcat și confortabil, la momentul potrivit.

Mă tem de singurătate.
Îmi exprim iubirea și atrag iubire oriunde m-aş duce.

„Îmi acord permisiunea de a fi împăcat."



Un tratament pentru a te simți bine

Sunt una cu Viața. Viața mă iubește și mă sprijină. De aceea, invoc o stare de bunăstare emoțională optimă, de care să mă bucur întotdeauna. Eu sunt cel mai bun prieten al meu și îmi face plăcere să trăiesc cu mine însumi. Experiențele apar și dispar, oamenii vin și pleacă din viața mea, dar eu sunt întotdeauna prezent în aceasta și îmi stau tot timpul alături. Eu nu sunt una cu părinții mei și nu optez pentru a recrea problemele lor emoționale, tiparele care i-au făcut nefericiți. Eu sunt un sine unic, așa că optez pentru a trece prin viață sănătos, fericit și senin. Acesta este adevărul ființei mele și îl accept ca atare. Totul este în ordine în mintea mea și în sufletul meu.



CAPITOLUL 5



Afirmaţii pentru gândirea critică

„Îmi accept toate emoţiile, dar optez pentru a nu mă lăsa sufocat de ele."

Lista gândurilor critice

Verifică gândurile critice enumerate mai jos şi bifează-le pe cele cu care crezi că te confrunţi. La sfârşitul capitolului vei învăţa cum să contracarezi aceste gânduri negative cu altele, pozitive.

- ☐ Oamenii sunt atât de proşti.
- ☐ Aş face asta dacă nu aş fi atât de gras.
- ☐ Acestea sunt cele mai urâte haine pe care le-am văzut vreodată.
- ☐ Nu vor fi niciodată în stare să îşi termine treaba.
- ☐ Sunt atât de neîndemânatic.
- ☐ Ori de câte ori mă înfurii îmi pierd controlul.
- ☐ Nu am dreptul să mă înfurii.
- ☐ Mânia este ceva rău.
- ☐ Când cineva se înfurie, mă sperii.



- ❑ Nu sunt în siguranţă atunci când mă înfurii.
- ❑ Dacă mă înfurii, nu mai sunt demn de a fi iubit.
- ❑ Mânia refulată mă face să mă îmbolnăvesc.
- ❑ Nu m-am înfuriat niciodată.
- ❑ Vecinii mei sunt atât de gălăgioşi.
- ❑ Nimănui nu-i pasă ce gândesc.

Include adeseori dialogul tău interior astfel de gânduri? Critică vocea ta interioară pe toată lumea, în permanenţă? Priveşti lumea din jur prin ochi critici? Judeci pe toată lumea? Consideri că ai întotdeauna dreptate?

Majoritatea oamenilor au tendinţa să judece şi să critice, fiindu-le greu să renunţe la acest obicei. Dacă te afli însă în această situaţie, merită să faci orice efort pentru a-ţi transcende acest obicei prost, întrucât este greu să te iubeşti pe tine însuţi până când nu renunţi la acuzaţiile la adresa celorlalţi.

Copiii mici sunt foarte deschişi în faţa vieţii. Ei privesc lumea din jur minunându-se în permanenţă. Atât timp cât nu sunt speriaţi şi nimeni nu le face rău, ei acceptă viaţa exact aşa cum este. Mai târziu, după ce mai cresc, ei învaţă să accepte opiniile celor din jurul lor, pe care şi le însuşesc.

Aşa învaţă să critice.

EXERCIŢIU: Renunţarea la gândirea critică

Haide să examinăm împreună câteva convingeri referitoare la gândirea critică pe care le-ai putea avea. Răspunde la întrebările care urmează în modul cel mai deschis şi mai sincer cu putinţă:

1. Ce tipare mentale a avut familia ta?
2. Ce te-a învăţat mama ta despre criticism?
3. Ce lucruri (persoane) obişnuia să critice ea?
4. Obişnuia să te critice inclusiv pe tine? Dacă da, din ce motive?
5. În ce condiţii devenea critic tatăl tău?
6. Obişnuia să se judece singur?
7. Pentru ce motive te judeca pe tine?
8. Obişnuiau să se critice unii pe ceilalţi membrii familiei tale? Dacă da, în ce fel şi cât de des?
9. Când a fost prima dată în care îţi aminteşti că ai fost criticat?
10. În ce fel îi judecau pe vecini membrii familiei tale?

În continuare, răspunde la următoarele întrebări:

- Când erai elev, ai avut profesori plini de iubire, care te sprijineau, sau care îţi spuneau tot timpul ce îţi lipseşte? Ce fel de lucruri îţi spuneau aceştia?
- Realizezi mecanismul prin care ţi-ai însuşit pentru prima dată tiparul criticismului? Care a fost cea mai critică persoană pe care ai cunoscut-o în copilărie?

Personal, cred cu toată convingerea că tiparul criticismului ne schilodeşte spiritul, întărindu-ne convingerea că „nu suntem suficient de buni". Cu siguranţă, el nu scoate ce este mai bun din noi.



EXERCIȚIU: Înlocuirea vechilor convingeri de tip „trebuie"

Așa cum am spus-o de atâtea ori, eu cred că expresia „ar trebui (trebuie)" este una dintre cele mai nefericite din vocabularul nostru. Ori de câte ori folosim această expresie, noi afirmăm practic că am greșit, că greșim sau că vom greși. De aceea, sfatul meu este să înlocuiești pentru totdeauna această expresie cu expresia *aș putea,* care îți oferă posibilitatea de a alege fără a-ți induce convingerea că ai greșit sau că ai putea să greșești.

Gândește-te la cinci lucruri pe care „ar trebui" să le faci, apoi înlocuiește expresia „ar trebui" cu „aș putea".

În continuare, întreabă-te: *„De ce nu am făcut acest lucru până acum?"* Este posibil să descoperi că te-ai condamnat ani de zile pentru că ai făcut ceva ce nu ți-ai dorit niciodată să faci sau pentru o idee care nu ți-a aparținut niciodată, ci ți-a fost inoculată de altcineva. La câte acțiuni din lista de mai sus poți renunța, tăindu-le pentru totdeauna din lista „necesităților"?

EXERCIȚIU: Eul meu critic

Criticismul schilodește spiritul, dar nu rezolvă niciodată nimic. Dimpotrivă, laudele și complimentele înalță spiritul și pot provoca multe schimbări pozitive. Notează două modalități prin care te critici singur în domeniul iubirii și vieții amoroase. Poate că ești incapabil să le spui oamenilor ce simți sau de ce ai nevoie. Poate că te temi de relații sau atragi numai parteneri care te rănesc sufletește. În continuare, gândește-te ce compliment ți-ai putea face în acest domeniu de viață.

Exemple:

Obișnuiesc să mă critic pentru că: *atrag întotdeauna parteneri care nu-mi pot oferi lucrurile de care am nevoie și pentru că mă cramponez de ei.*

Mă felicit pentru că: *sunt capabil să le spun în față oamenilor care îmi plac acest lucru (cândva, acest lucru mă speria, dar chiar și atunci îl făceam) și pentru că îmi manifest deschis iubirea și afecțiunea.*

Gândește-te la alte critici pe care ți le aduci singur și caută noi complimente pe care ți le poți face.

Felicitări! Tocmai ai început să renunți la un obicei prost! Prin practicarea acestui exercițiu, ai început să înveți să te complimentezi singur, iar punctul de putere este *întotdeauna* momentul prezent.

EXERCIȚIU: Recunoașterea sentimentelor noastre

Mânia este o emoție cât se poate de naturală și de normală. De pildă, copiii mici se înfurie, își manifestă furia, iar apoi se calmează, uitând de ea. Mulți oameni din societatea modernă au învățat că nu este frumos, amabil sau acceptabil să se înfurie. De aceea, ei obișnuiesc să își refuleze sentimentele de furie, care le afectează organismul, încheieturile și mușchii, după care se acumulează și se transformă în resentimente. Straturile succesive de mânie refulată și transformată în resentimente contribuie la declanșarea unor boli precum artrita, durerile musculare și chiar cancerul.

Noi trebuie să ne recunoaștem toate emoțiile, inclusiv mânia, iar apoi să găsim modalități pozitive prin care ne putem exprima



aceste sentimente. Chiar dacă nu trebuie să îi lovim pe ceilalți oameni sau să ne descărcăm nervii asupra lor, putem foarte bine să le spunem: „Acest lucru mă înfurie", sau „Mă enervează ceea ce ai făcut". În situațiile în care nu pare potrivit să facem acest lucru, avem la dispoziție alte opțiuni: putem țipa cu o pernă pe față, putem lovi un sac de box (sau o pernă), putem alerga, putem țipa în mașină, cu geamurile închise, putem juca tenis etc. Toate acestea reprezintă modalități sănătoase de a ne exprima mânia refulată.

1. Ce tipare ale mâniei au existat în familia ta?
2. Cum obișnuia să își exprime mânia tatăl tău?
3. Cum obișnuia să își exprime mânia mama ta?
4. Cum obișnuiau să își exprime mânia frații și surorile tale?
5. A existat în familia ta un țap ispășitor?
6. *Tu* cum îți gestionai mânia când erai copil?
7. Ți-o exprimai sau o refulai?
8. Ce metodă foloseai pentru a o refula?
9. Mâncai în exces? Da Nu
   Te îmbolnăveai? Da Nu
   Aveai un accident? Da Nu
   Te băteai cu cineva? Da Nu
   Aveai note proaste? Da Nu
   Plângeai tot timpul? Da Nu
10. Cum îți gestionezi mânia la ora actuală?
11. Regăsești în comportamentul tău tiparul familiei tale?
12. Cu ce membru al familiei tale semeni atunci când îți manifești mânia?

13. Crezi că ai „dreptul" să fii mânios?
14. De ce (indiferent dacă ai răspuns prin da sau nu)? Cine ți-a spus că ai sau că nu ai acest drept?
15. Îți poți acorda permisiunea de a-ți exprima toate sentimentele într-o manieră corectă?

Pentru ca un copil să poată crește și să se poată dezvolta, el are nevoie de iubire, de acceptare și de laude. Există modalități „mai bune" de a face anumite lucruri renunțând la modalitățile „greșite". Copilul tău interior continuă să simtă nevoia de a fi aprobat și iubit.

Iată câteva afirmații pozitive pe care i le poți repeta copilului tău interior:

„Te iubesc și știu că faci ce poți mai bine."

„Ești perfect exact așa cum ești."

„Devii din ce în ce mai minunat cu fiecare zi care trece."

„Te aprob."

„Să vedem ce modalitate mai bună putem găsi pentru a face acest lucru."

„Creșterea și schimbarea sunt amuzante. Haide să trecem împreună prin acest proces."

Acestea sunt cuvintele pe care doresc să le audă copiii. Ele îi fac să se simtă bine, iar atunci când se simt bine, se comportă automat mai frumos. Astfel de copii se dezvoltă foarte armonios.

Dacă îi spui tot timpul copilului tău (sau copilului tău interior) că „greșește", va dura o vreme până când acesta va învăța să accepte



noile tale cuvinte pozitive. Te asigur însă că dacă îți vei lua angajamentul de a renunța la criticism și dacă vei fi perseverent, vei putea face miracole.

Acordă-ți o lună pentru a vorbi cu copilul tău interior într-o manieră pozitivă. Folosește afirmațiile enumerate mai sus sau fă-ți propria ta listă de afirmații. Poartă apoi la tine această listă oriunde te-ai duce. Ori de câte ori constați că ai tendința să devii critic, scoate lista din buzunar și recitește-o de câteva ori. Dacă se poate, fă acest lucru cu voce tare, în fața unei oglinzi.

EXERCIȚIU: Ascultă-te pe tine însuți

Pentru acest exercițiu ai nevoie de un reportofon. Înregistrează-ți pe el convorbirile telefonice timp de o săptămână sau mai bine. Când banda s-a umplut pe ambele părți, ascult-o. Nu asculta doar ceea ce spui, ci și felul în care o faci. Ce convingeri rezultă din ceea ce spui? Pe cine (sau ce aspecte) critici? Cu ce părinte ți se pare că semeni?

Dacă îți vei face obiceiul de a nu te mai critica singur, vei observa că nu îi vei mai critica nici pe ceilalți oameni la fel de mult. Dacă înveți să te accepți pe tine însuți așa cum ești, începi automat să îi accepți și pe ceilalți oameni așa cum sunt. Micile lor obiceiuri rutiniere nu te vor mai deranja la fel de mult. În plus, te vei elibera de nevoia de a-i schimba. Dacă vei renunța la nevoia de a-i judeca *pe ceilalți*, nici aceștia nu vor mai simți nevoia să te judece *pe tine*. Toată lumea dorește să fie liberă.

Dacă ești genul de om care îi critică tot timpul pe cei din jur, cu siguranță te critici inclusiv pe tine. În acest caz, merită să îți pui următoarele întrebări:

1. Ce câștig fiind tot timpul mânios?
2. Ce s-ar întâmpla dacă aș renunța la mânia mea?
3. Sunt dispus să iert și să mă eliberez?

EXERCIȚIU: Scrie o scrisoare

Gândește-te la o persoană pe care ești furios. Poate fi inclusiv vorba de o mânie refulată mai veche. Scrie-i acestei persoane o scrisoare. Spune-i în aceasta tot ce simți. Nu păstra nimic pentru tine. Exprimă-ți mânia în totalitate. După ce ai terminat de scris, citește o dată scrisoarea, apoi împăturește-o și introdu-o într-un plic. Scrie pe acesta: „Ceea ce îmi doresc de fapt este iubirea și aprobarea ta." În final, arde scrisoarea și eliberează-te astfel de mânia ta.

Lucrul cu oglinda

Lucrul cu oglinda este cât se poate de simplu, dar foarte eficient. Tot ce trebuie să faci este să te așezi în fața unei oglinzi și să îți rostești afirmațiile Oglinzile reflectă foarte bine ceea ce simți. Când erai copil, tu ai primit numeroase mesaje negative de la adulți care te-au privit în ochi, uneori scuturându-și chiar degetul în fața ta.

De aceea, când te privești astăzi în oglindă, tu ai tendința să îți spui ceva negativ (repetând tiparul din copilărie). Fie îți critici înfățișarea, fie te acuzi de altceva.

Una din cele mai rapide modalități de a obține rezultate pozitive cu ajutorul afirmațiilor constă în a te privi în ochi în oglindă și a face o declarație pozitivă. Personal, le cer întotdeauna clienților mei



să se privească în ochi şi să spună ceva pozitiv ori de câte ori trec prin faţa unei oglinzi.

De aceea, aşează-te chiar acum în faţa unei oglinzi şi gândeşte-te la o persoană pe care eşti furios (poate fi chiar persoana căreia i-ai scris mai înainte o scrisoare). Nu uita să îţi pui la îndemână câteva şerveţele. Priveşte-te în ochi şi imaginează-ţi că „te uiţi" la cealaltă persoană. Spune-i acesteia tot ce gândeşti despre ea.

După ce ai terminat, spune-i: „De fapt, ceea ce îmi doresc cu adevărat este iubirea şi aprobarea ta." Cu toţii ne dorim iubirea şi aprobarea celor din jur, la fel cum şi ei îşi doresc acelaşi lucru din partea noastră. Iubirea şi acceptarea atrag armonia în viaţa noastră.

Dacă doreşti să fii cu adevărat liber, trebuie să te eliberezi mai întâi de toate vechile lanţuri. De aceea, priveşte-te în oglindă şi spune: *„Doresc să mă eliberez de nevoia de a fi un om mânios."* Observă ce simţi: îţi doreşti cu adevărat să te eliberezi de mânia ta, sau te mai agăţi încă de trecut?



Vom repeta în continuare afirmaţiile din lista de la începutul capitolului. Pentru fiecare dintre ele vom adăuga însă o afirmaţie corespondentă pozitivă. Aplică zilnic aceste afirmaţii. Repetă-le cât mai frecvent atunci când îţi conduci maşina, la serviciu, în faţa oglinzii sau în orice ocazie în care simţi că vechile tale convingeri negative ies din nou la suprafaţă.

Oamenii sunt atât de proşti.
Toată lumea face ce ştie mai bine, inclusiv eu.

Aş face asta dacă nu aş fi atât de gras.
Apreciez miracolul corpului meu.

Acestea sunt cele mai urâte haine pe care le-am văzut vreodată.
Ador unicitatea oamenilor, care se exprimă inclusiv prin felul în care se îmbracă.

Nu vor fi niciodată în stare să îşi termine treaba.
Mă eliberez de nevoia de a-i critica pe ceilalţi.

Sunt atât de neîndemânatic.
Devin din ce în ce mai eficient cu fiecare zi care trece.

Ori de câte ori mă înfurii îmi pierd controlul.
Îmi exprim mânia în locurile şi în modalităţile adecvate.

Nu am dreptul să mă înfurii.
Toate emoţiile mele sunt acceptabile.

Mânia este ceva rău.
Mânia este normală şi naturală.

Când cineva se înfurie, mă sperii.
Îmi mângâi copilul interior. Suntem amândoi în siguranţă.

Nu sunt în siguranţă atunci când mă înfurii.
Sunt în siguranţă atunci când îmi exprim oricare din emoţiile mele.

Dacă mă înfurii, nu mai sunt demn de a fi iubit.
Cu cât voi fi mai sincer, cu atât mai iubit voi fi.



Mânia refulată mă face să mă îmbolnăvesc.
Îmi acord libertatea de a-mi exprima toate emoțiile, inclusiv mânia.

Nu m-am înfuriat niciodată.
Exprimarea sănătoasă a mâniei mă ajută să rămân sănătos.

Vecinii mei sunt atât de gălăgioși.
Mă eliberez de nevoia de a mă simți deranjat.

Nimănui nu-i pasă ce gândesc.
Opiniile mele sunt foarte prețuite.

„Îmi acord permisiunea de a-mi recunoaște sentimentele."



Un tratament pentru a trăi în pace

Sunt una cu Viața. Viața mă iubește și mă sprijină. De aceea, invoc iubirea și acceptarea pe toate nivelele. Îmi accept toate emoțiile și le manifest în mod corespunzător, atunci când se ivește ocazia. Eu nu sunt una cu părinții mei și nu optez pentru a recrea tiparele lor asociate cu mânia și cu criticismul. Am învățat să observ mai întâi și nu să reacționez imediat, iar acum viața mea este mult mai puțin agitată. Eu sunt un sine unic, așa că optez pentru a nu-mi mai face nervi pentru probleme minore. În acest fel, mă bucur de pace interioară. Acesta este adevărul ființei mele și îl accept ca atare. Totul este în ordine în ființa mea interioară.



CAPITOLUL 6



Afirmații pentru dependențe

„Nicio persoană, niciun loc și niciun obiect nu are vreo putere asupra mea. Sunt liber."

Lista dependențelor

Verifică afirmațiile enumerate mai jos și bifează-le pe cele cu care crezi că te confrunți. La sfârșitul capitolului vei învăța cum să contracarezi aceste gânduri negative cu altele, pozitive.

- ❑ Doresc să scap *acum* de această durere.
- ❑ Fumatul îmi reduce stresul.
- ❑ Sexul excesiv mă împiedică să mă gândesc la problemele mele.
- ❑ Nu mă pot opri din mâncat.
- ❑ Băutul mă face mai popular.
- ❑ Am nevoie de perfecțiune.
- ❑ Joc prea mult (jocuri de noroc).
- ❑ Am nevoie de medicamentele care mă liniștesc (care îmi alină durerea).



- ❑ Nu mă pot opri din cumpărat.
- ❑ Mi-e foarte greu să ies din relațiile abuzive.

Comportamentul dependent reprezintă o altă modalitate de a-ți spune: „Nu sunt suficient de bun." Oamenii care cad în capcana acestui tip de comportament încearcă astfel să scape de ei înșiși, să își evite propriile sentimente. O convingere, o amintire, ceva ce fac sau ce spun este atât de dureros pentru ei încât preferă să mănânce în exces, să bea, să se angreneze într-un comportament sexual obsesiv, să ia medicamente, să cheltuiască mai mulți bani decât au și să atragă parteneri de cuplu abuzivi, numai pentru a uita de ceea ce îi doare.

Există programe în 12 pași pentru majoritatea acestor dependențe, care par să funcționeze destul de bine pentru mii de oameni. Dacă ai o problemă serioasă cu o dependență, te încurajez să te înscrii într-un program al Alcoolicilor Anonimi (AA) sau Al-Anon. Vei primi astfel ajutorul de care ai nevoie pentru a-ți schimba radical viața.

În capitolul de față nu îmi propun să înlocuiesc rezultatele minunate pe care le generează aceste programe în cazul oamenilor cu un comportament dependent. Am totuși convingerea că noi trebuie să începem întotdeauna prin a realiza ce nevoie există în noi înșine care ne determină să adoptăm un astfel de comportament. Pentru a ne putea schimba comportamentul, noi trebuie să renunțăm mai întâi de toate la nevoia noastră obsesivă.

Iubirea și aprobarea de sine, încrederea în procesul vieții și siguranța pe care o simți atunci când îți cunoști puterea minții sunt

aspecte extrem de importante pentru vindecarea comportamentului dependent. Experiența personală cu persoane dependente m-a învățat că marea majoritate a acestora au o ură de sine adânc înrădăcinată în ființa lor. Ele sunt incapabile să se ierte singure. De aceea, se pedepsesc în fiecare zi. De ce? Deoarece au acceptat cândva ideea (de regulă, în copilărie) că nu sunt suficient de bune, că sunt „rele" și trebuie să fie pedepsite.

Toate experiențele din copilărie care au implicat un abuz fizic, emoțional sau sexual conduc aproape inevitabil la acest tip de ură de sine. De aceea, onestitatea, iertarea, iubirea de sine și dorința de a trăi în lumina adevărului pot contribui decisiv la vindecarea acestor răni timpurii, oferindu-le indivizilor dependenți o cale de ieșire din tiparele pe care le-au adoptat. După părerea mea, personalitatea dependentă este o personalitate plină de teamă. Oamenilor dependenți le este frică să renunțe la comportamentul lor și le vine greu să aibă încredere în procesul vieții. Atât timp cât continuă să creadă că lumea este un loc nesigur, populat de oameni și de situații care de-abia așteaptă să „pună mâna pe ei", această convingere va rămâne realitatea în care trăiesc.

Tu îți dorești cu adevărat să renunți la ideile și la convingerile care nu te ajută? Dacă da, înseamnă că ești pregătit să îți continui călătoria.

EXERCIȚIU: Eliberează-te de dependențele tale

Marea schimbare se poate petrece chiar aici și acum, căci ea se produce în mintea ta! În acest scop, respiră profund de câteva ori, închide ochii și evocă persoana, locul sau obiectul de care ești



dependent. Gândește-te la nebunia acestei dependențe. Tu încerci practic să vindeci ceva ce consideri că este în neregulă în interiorul tău prin cramponarea de ceva exterior. Punctul de putere este întotdeauna momentul prezent, așa că poți începe această schimbare chiar acum.

Ca de obicei, începe prin a-ți dori să te eliberezi de nevoia care stă la baza acestui comportament aberant. Spune-ți: *„Doresc să mă eliberez de nevoia care stă la baza dependenței mele de ______ Mă eliberez acum de această nevoie și am încredere că procesul vieții îmi va împlini toate nevoile reale."*

Rostește această afirmație în fiecare dimineață, atunci când meditezi sau când te rogi. În acest fel, vei face un mare pas înainte către eliberare.

EXERCIȚIU: Dependențele secrete

Enumeră zece secrete pe care nu le-ai împărtășit nimănui referitoare la dependențele tale. Spre exemplu, dacă mănânci prea mult, poate ți s-a întâmplat să mănânci o dată direct dintr-un container de gunoi. Dacă ești alcoolic, poate că ți s-a întâmplat să îți iei la tine o sticlă cu băutură pentru a putea bea în timp ce îți conduceai mașina. Dacă ești dependent de jocurile de noroc, poate că ți-ai pus familia în pericol împrumutând bani pentru a-i putea juca. Fii onest și deschis.

Cum te simți acum? Alege un secret pe care îl consideri „cel mai rău" dintre toate. Amintește-ți de acea perioadă din viața ta și *iubește* persoana care ai fost. Manifestă-ți această iubire și iart-o. Privește-te în oglindă și spune-ți: „Te iert și te iubesc exact așa cum ești." Respiră profund.

EXERCIȚIU: Întreabă-ți familia

Amintește-ți din nou de copilărie și completează următoarele afirmații:

1. Mama îmi spunea întotdeauna că sunt...
2. Mi-aș fi dorit să îmi spună că...
3. Ce nu știa mama era că...
4. Tata mi-a spus că nu trebuie să...
5. Dacă tata ar fi știut că...
6. Mi-aș dori să îi fi spus tatălui meu că...
7. Mamă, te iert pentru...
8. Tată, te iert pentru...

Mulți oameni îmi spun că nu se pot bucura în prezent din cauza unui eveniment din trecutul lor. Cramponarea de trecut *ne rănește întotdeauna,* tocmai pentru că refuzăm să trăim în prezent. Trecutul a dispărut și nu mai poate fi schimbat. Momentul prezent este singurul pe care îl putem experimenta.

EXERCIȚIU: Eliberarea de trecut

Prin acest exercițiu, îți propun să îți cureți mintea de trecutul tău. Asta nu înseamnă să renunți complet la amintiri, ci doar la atașamentul tău față de ele.

Dacă îți mai amintești ce haine ai purtat la un eveniment care s-a petrecut când aveai zece ani, nu putem vorbi de un atașament, ci



doar de o simplă amintire. Acelaşi lucru poate fi valabil în legătură cu *toate* evenimentele din viaţa ta. Dacă vei învăţa să te eliberezi de ataşamentele tale faţă de amintirile din trecut, tu te vei putea folosi de întreaga ta putere mentală pentru a te bucura de momentul prezent şi pentru a-ţi modela un viitor mai bun.

Nimeni nu te obligă să te pedepseşti singur pentru ceea ce ai făcut în trecut.

1. Enumeră toate amintirile de care doreşti să te eliberezi.
2. Cât de sincer îţi doreşti să te eliberezi de ele? Notează aceste amintiri şi observă-ţi reacţiile emoţionale.
3. Ce trebuie să faci pentru a te elibera de ataşamentul tău faţă de aceste amintiri? Cât de dornic eşti să faci acest lucru?

EXERCIŢIU: Aprobarea de sine

Având în vedere că ura de sine joacă un rol atât de important în comportamentul dependent, vom practica în continuare unul din exerciţiile mele favorite. Am dat acest exerciţiu la mii de oameni, iar rezultatele obţinute au fost întotdeauna fenomenale.

Timp de o lună, ori de câte ori te gândeşti la dependenţa ta, repetă-ţi imediat de mai multe ori: *„Mă aprob pe mine însumi."*

Repetă această afirmaţie de 3-400 de ori pe zi. Nu, te asigur că nu este prea mult. Atunci când îţi faci griji în legătură cu o problemă sau alta, tu revii la aceasta de cel puţin 3-400 de ori. De aceea, fă din afirmaţia: „Mă aprob pe mine însumi" o *mantra* personală. Repet-o la infinit, aproape fără oprire, de-a lungul zilei.

Dacă vei repeta foarte des această afirmaţie, tot ceea ce se opune ei în conştiinţa ta va ieşi în mod garantat la suprafaţă. Ori de câte ori prin minte îţi trece un gând negativ, cum ar fi: „Cum să mă aprob pe mine însumi când cheltuiesc atât de mult?", sau „Tocmai am mâncat două prăjituri, deşi una singură ar fi fost deja prea mult" (sau oricare altul), *acesta* este cel mai bun moment pentru a prelua controlul asupra minţii tale. Nu-i mai acorda gândului respectiv nicio importanţă. Gândeşte-te că nu reprezintă decât o altă modalitate de a te menţine cantonat în trecut. Spune-i cu blândeţe gândului: „Îţi mulţumesc pentru părerea ta. Acum mă eliberez de tine. Mă aprob pe mine însumi." Astfel de gânduri care opun rezistenţă nu pot avea nicio putere asupra ta dacă nu optezi pentru a crede în ele.

Vom repeta în continuare afirmaţiile din lista de la începutul capitolului. Pentru fiecare dintre ele vom adăuga însă o afirmaţie corespondentă pozitivă. Aplică zilnic aceste afirmaţii. Repetă-le cât mai frecvent atunci când îţi conduci maşina, la serviciu, în faţa oglinzii sau în orice ocazie în care simţi că vechile tale convingeri negative ies din nou la suprafaţă.

Doresc să scap *acum* de această durere.
Sunt împăcat.

Fumatul îmi reduce stresul.
Mă eliberez de stres respirând profund.



Sexul excesiv mă împiedică să mă gândesc la problemele mele.
Am puterea și cunoașterea de a-mi gestiona viața așa cum doresc.

Nu mă pot opri din mâncat.
Mă hrănesc cu propria mea iubire.

Băutul mă face mai popular.
Eman acceptare, așa că sunt profund iubit de ceilalți oameni.

Am nevoie de perfecțiune.
Mă eliberez de această convingere stupidă. Îmi sunt suficient așa cum sunt.

Joc prea mult (jocuri de noroc).
Sunt deschis în fața înțelepciunii mele interioare. Sunt împăcat.

Am nevoie de medicamentele care mă liniștesc (care îmi alină durerea).
Mă relaxez lăsându-mă dus de valul Vieții și las Viața să îmi asigure toate lucrurile de care am nevoie, fără niciun efort din partea mea.

Nu mă pot opri din cumpărat.
Doresc să îmi creez noi gânduri legate de mine și de viața mea.

Mi-e foarte greu să ies din relațiile abuzive.
Nimeni nu mă poate abuza. Mă iubesc, mă apreciez și mă respect pe mine însumi.

„Îmi acord permisiunea de a mă schimba."

Un tratament pentru a te vindeca de dependențe

Sunt una cu Viața. Viața mă iubește și mă sprijină. De aceea, invoc prețuirea și respectul de sine. Mă iubesc și mă apreciez pe mine însumi pe toate nivelele. Eu nu sunt una cu părinții mei și nu optez pentru dependențele lor. Indiferent ce s-a întâmplat în trecutul meu, în momentul de față optez pentru a elimina orice dialog interior negativ din mintea mea, pentru a mă iubi și pentru a mă aproba pe mine însumi. Eu sunt un sine unic, așa că optez pentru a mă bucura de mine însumi, așa cum sunt. Acesta este adevărul ființei mele și îl accept ca atare. Totul este în ordine în lumea mea.



CAPITOLUL 7



Afirmaţii pentru iertare

„Sunt iertat, deci sunt liber."

Lista problemelor asociate cu iertarea

Verifică afirmaţiile enumerate mai jos şi bifează-le pe cele cu care crezi că te confrunţi. La sfârşitul capitolului vei învăţa cum să contracarezi aceste gânduri negative cu altele, pozitive.

- ❑ Nu îl (o) voi ierta niciodată.
- ❑ Ceea ce a făcut a fost de neiertat.
- ❑ Mi-a distrus viaţa.
- ❑ A făcut în mod deliberat acest lucru.
- ❑ Eram atât de micuţ, iar ei m-au rănit atât de tare.
- ❑ Trebuie mai întâi să îşi ceară iertare.
- ❑ Resentimentele mă ajută să fiu în siguranţă.
- ❑ Numai oamenii slabi iartă.
- ❑ Eu am dreptate şi el (ea) greşeşte.
- ❑ Este vina părinţilor mei.
- ❑ Nu sunt obligat să iert pe nimeni.



Rezonezi cu vreuna din aceste afirmații? Iertarea reprezintă o problemă delicată pentru foarte mulți oameni.

Cu toții avem nevoie să practicăm iertarea. Orice om care are o problemă cu iubirea de sine este blocat în această zonă. Iertarea deschide inima în fața iubirii de sine. Mulți oameni acumulează ani de zile resentimente împotriva semenilor lor. Ei se simt îndreptățiți să facă acest lucru, din cauza faptelor celorlalți. Personal, consider acest lucru un blocaj în închisoarea resentimentelor „îndreptățite". Din păcate, oamenii preferă să aibă dreptate decât să fie fericiți.

Aproape că te aud spunând: „Bine, dar nu știi ce mi-a făcut cutare; este de neiertat." Adevărul este că această incapacitate de a ierta este cea mai cumplită pedeapsă pe care poți să ți-o aplici singur. Amărăciunea echivalează cu înghițirea zilnică a unei lingurițe de otravă. Ea se acumulează în organismul tău și te ucide lent. Este imposibil să fii sănătos și liber atunci când te cramponezi de trecutul tău dureros. Incidentele care te-au rănit au trecut de multă vreme. Înțeleg că *cutare* nu s-a comportat frumos față de tine cu ocazia respectivă, dar aceasta a trecut. Poate ți se pare că dacă îl ierți, este ca și cum i-ai spune că ce a făcut a fost în regulă.

Una din cele mai mari lecții spirituale pe care trebuie să le învățăm constă în a înțelege că orice om face ce știe mai bine în momentul respectiv. Oamenii nu pot reacționa altfel dată fiind cunoașterea și înțelegerea de care dispun. Absolut întotdeauna, un om care îl tratează urât pe un altul a fost la rândul lui tratat abuziv când era copil. Cu cât violența la care a fost supus a fost mai mare și cu cât a suferit mai mult, cu atât mai urât ajunge să se poarte. Asta nu înseamnă că atitudinea sau comportamentul său sunt scuzabile sau acceptabile. Este important totuși să înțelegem durerea pe care

au suferit-o cei care ne tratează necorespunzător, pentru propria noastră creștere spirituală.

Incidentul care s-a petrecut cândva a trecut, poate chiar cu mult timp în urmă. De aceea, eliberează-te de el. Ieși din închisoarea în care te-ai vârât singur și pășește din nou pe cărarea însorită a vieții. Dacă incidentul se află în plină derulare, întreabă-te de ce ai o părere atât de proastă despre tine încât îl îngădui. De ce rămâi în această situație? Nu-ți mai pierde timpul încercând să te răzbuni. Lucrurile nu funcționează așa. Tot ceea ce emiți se întoarce înapoi la tine. De aceea, eliberează-te de trecut și propune-ți să te iubești pe tine însuți în *momentul prezent*. Numai în acest fel îți vei putea construi un viitor mai bun.

Persoana care ți se pare cel mai greu de iertat este și cea care te poate învăța cea mai valoroasă lecție. Dacă vei învăța să te iubești suficient de mult pe tine însuți pentru a te ridica deasupra vechiului incident, înțelegerea și iertarea vor înflori de la sine în ființa ta. Te sperie cumva libertatea? Ți se pare mai sigur să revii la vechile tale resentimente și la amărăciunea ta?

Lucrul cu oglinda

A sosit timpul să ne întoarcem în fața oglinzii. Privește-te în ochi și spune cu voce tare, cu multă simțire: *„Sunt dornic să iert!"* Repetă de mai multe ori această afirmație.

Ce simți? Te simți încăpățânat și blocat, sau deschis și dornic să mergi mai departe?

Observă-ți sentimentele, dar nu le judeca. Respiră profund de câteva ori, apoi repetă procesul. S-a produs vreo schimbare în sentimentele tale?



EXERCIȚIU: Atmosfera familială

1. A fost mama ta o persoană care ierta ușor?
2. Dar tatăl tău?
3. A fost amărăciunea o modalitate de a gestiona situațiile dureroase în familia ta?
4. Cum obișnuia să se răzbune mama ta?
5. Dar tatăl tău?
6. Tu cum te răzbuni?
7. Te simți mai bine atunci când te-ai răzbunat?
8. De ce te simți astfel?

Atunci când practici tehnica iertării se produce adeseori un fenomen interesant: ceilalți oameni reacționează spontan. De multe ori, nu trebuie să te duci la persoana care te-a rănit pentru a-i spune că ai iertat-o, întrucât vine ea la tine și îți cere iertare, sau face o altă tentativă de împăcare. Atunci când practici iertarea, ceea ce contează cu adevărat este ceea ce se întâmplă în inima ta (partea „oficială" contează și ea, dar mai puțin).

Iertarea nu trebuie practicată „de dragul celuilalt", ci de dragul tău. De aceea, merită să o practici chiar dacă persoana în cauză a murit.

Mulți oameni mi-au spus că după ce au iertat din inimă o persoană care le-a făcut cândva rău, au primit un telefon sau o scrisoare de la aceasta, care le-a cerut scuze. Acest fenomen se petrece îndeosebi atunci când iertarea este practicată în fața oglinzii, astfel încât să poți observa limpede ce simți atunci când faci afirmația de iertare.

Lucrul cu oglinda

Lucrul cu oglinda este de multe ori neconfortabil, așa că mulți oameni preferă să îl evite. Dacă stai în baie în fața oglinzii și încerci să lucrezi cu tine însuți, îți vine de multe ori să o iei la fugă. Personal, cred însă că cele mai mari beneficii ale lucrului cu sine apar atunci când practici în fața unei oglinzi. În acest scop, eu folosesc oglinda mare pe care o am pe ușa șifonierului și de care mă folosesc atunci când mă îmbrac. Ori de câte ori mă așez în fața ei, nu uit să îmi pun alături și o cutie cu șervețele de hârtie.

Oferă-ți timp pentru a practica acest exercițiu. Dacă este cazul, repetă-l de mai multe ori, în ocazii diferite. Cel mai probabil, sunt destule persoane pe care ar trebui să le ierți.

Așadar, așează-te în fața oglinzii. Închide ochii și respiră profund, de mai multe ori. Amintește-ți de toți oamenii care te-au rănit de-a lungul vieții. După ce ai contemplat cu ochii minții aceste momente nefericite, deschide ochii și adresează-te pe rând lor.

Alege o persoană și spune-i ceva de genul: „M-ai rănit profund, dar nu mai doresc să mă cramponez de trecut. Sunt dornic să te iert din toată inima." Respiră din nou, apoi spune: „Te iert acum și te eliberez." Respiră iarăși, apoi adaugă: „Te-am eliberat. M-am eliberat și pe mine."

Observă ce simți. Este posibil să simți o rezistență interioară, sau dimpotrivă, o stare de calm perfect. Dacă simți o stare de rezistență, respiră din nou și spune-ți: „Doresc să mă eliberez de orice rezistență interioară."

În această zi poți ierta mai multe persoane, sau una singură. Nu contează prea mult. Indiferent cum preferi să practici acest exercițiu,



maniera aleasă este ideală pentru tine. Iertarea poate fi comparată cu decojirea straturilor succesive ale unei cepe. Dacă există prea multe straturi, poți lăsa ceapa deoparte până a doua zi. Te vei putea întoarce apoi oricând la ea pentru a decoji un strat nou. Bucură-te de faptul că ai fost de acord să începi să practici acest exercițiu.

Pe măsură ce continui să practici acest exercițiu, în aceeași zi sau în alta, propune-ți să îți lărgești lista cu persoane pe care dorești să le ierți. În acest scop, amintește-ți de:

- Membrii familiei
- Profesori
- Copiii de la școală
- Iubiți/iubite
- Prieteni
- Colegii de muncă
- Agențiile guvernamentale sau instituțiile statului
- Membrii bisericii sau preoții
- Medicii care te-au tratat
- Dumnezeu
- Alte personaje care îți evocă autoritatea
- Tine însuți

Mai presus de orice, iartă-te pe tine însuți. Nu mai fii atât de dur cu tine. Autopedepsirea nu este niciodată necesară. Indiferent cu ce ai greșit, ai făcut cu siguranță ce ai putut mai bine.

Dacă ți-ai stabilit lista cu persoanele pe care dorești să le ierți, așează-te din nou în fața oglinzii. Ia fiecare persoană din listă pe rând și spune-i: „Te iert pentru ______________________.” Respiră profund, apoi adaugă: „Te iert și te eliberez.”

Continuă apoi cu persoana următoare de pe listă. Dacă simți că nu mai ai niciun fel de resentiment față de cineva, taie-l de pe

listă. Dacă nu te-ai eliberat complet de mânie, nu îl tăia și revino la el mai târziu.

Dacă vei continua să practici acest exercițiu, vei constata cum o mare greutate ți se va ridica de pe piept. Vei fi surprins să constați cât de mare a fost această greutate, pe care ai purtat-o atât de mult timp cu tine. Acest proces de purificare poate fi dificil, așa că fii cât mai blând cu tine însuți.

EXERCIȚIU: Fă o listă

Pune-ți o muzică plăcută, care te face să te simți relaxat și împăcat. Ia o foaie de hârtie și un creion și lasă-ți mintea să rătăcească liber. Amintește-ți de trecutul tău și de toate lucrurile pe care le-ai făcut și care te-au determinat să te înfurii pe tine însuți. Notează aceste lucruri pe o foaie de hârtie. Este posibil să descoperi cu această ocazie că nu te-ai iertat pentru faptul că ai făcut pe tine când erai în clasa întâi. Cât timp a trecut de atunci, și totuși continui să porți această povară!

Uneori este mai ușor să îi iertăm pe ceilalți decât să ne iertăm pe noi înșine. Suntem foarte duri cu noi înșine și avem pretenția să fim perfecți. Ne pedepsim cu severitate chiar și cele mai mici greșeli. Dacă te regăsești în această descriere, a sosit timpul să depășești această atitudine.

Greșelile sunt cea mai bună modalitate de a învăța. Dacă ai fi deja perfect, nu ai mai avea ce învăța, deci nu ar trebui să exiști pe această planetă. Dorința de a fi „perfect” nu îți va atrage niciodată iubirea și aprecierea celorlalți oameni (începând cu părinții), dar



te va face cu siguranță să nu te simți „suficient de bun". De aceea, relaxează-te și nu te mai trata singur astfel.

Iartă-te pe tine însuți. Eliberează-te de trecut. Oferă-ți spațiul necesar pentru a fi spontan și liber. Rușina și vinovăția nu sunt necesare.

Ieși la plajă, în parc sau pe un teren viran și începe să alergi. Nu alerga ordonat, ci lasă-te în voia instinctelor tale cele mai sălbatice. Țopăie și fă giumbușlucuri, și nu uita să râzi din toată inima în timp ce le faci! Ia cu tine copilul tău interior și distrați-vă împreună. Și ce dacă te vede cineva? Savurează-ți noua senzație de libertate.



Vom repeta în continuare afirmațiile din lista de la începutul capitolului. Pentru fiecare dintre ele vom adăuga însă o afirmație corespondentă pozitivă. Aplică zilnic aceste afirmații. Repetă-le cât mai frecvent atunci când îți conduci mașina, la serviciu, în fața oglinzii sau în orice ocazie în care simți că vechile tale convingeri negative ies din nou la suprafață.

Nu îl (o) voi ierta niciodată.
Ce a fost a trecut. Sunt dornic să mă simt liber.

Ceea ce a făcut a fost de neiertat.
Doresc să îmi transcend propriile limitări.

Mi-a distrus viața.
Îmi asum responsabilitatea pentru viața mea. Sunt liber.

A făcut în mod deliberat acest lucru.
A făcut ce a știut mai bine, date fiind cunoașterea, înțelegerea și luciditatea de care dispunea la momentul respectiv.

Eram atât de micuț, iar ei m-au rănit atât de tare.
Acum am crescut și îmi îngrijesc cu afecțiune copilul interior.

Trebuie mai întâi să își ceară iertare.
Creșterea mea spirituală nu depinde de altcineva.

Resentimentele mă ajută să fiu în siguranță.
Mă eliberez din închisoare. Sunt liber și mă simt în siguranță.

Numai oamenii slabi iartă.
Numai oamenii puternici iartă și se eliberează de trecutul lor.

Eu am dreptate și el (ea) greșește.
Nu există corect și greșit. Îmi transcend propria judecată.

Este vina părinților mei.
Părinții mei m-au tratat așa cum au fost tratați și ei. De aceea, îi iert pe ei și pe părinții lor.

Nu sunt obligat să iert pe nimeni.
Refuz să mă limitez singur. Sunt întotdeauna dornic să merg mai departe.

„Îmi acord permisiunea de a mă elibera."





- ❑ Nu voi avea niciodată succes.
- ❑ Nu am nicio șansă să fiu promovat.
- ❑ Am o slujbă prost plătită.

Îți propun să explorăm în continuare domeniul activității profesionale și convingerile tale asociate cu acesta. Întotdeauna, slujba și activitatea noastră profesională reflectă prețuirea și valoarea pe care ne-o acordăm singuri. Pe un anumit nivel, activitatea profesională reprezintă un schimb de timp și de servicii pentru bani. După părerea mea, toate activitățile profesionale reprezintă oportunități pentru a ne binecuvânta reciproc și pentru a prospera împreună.

Munca pe care o desfășurăm ni se pare atât de importantă din cauza unicității noastre și a talentelor noastre. Cu toții ne dorim să ne aducem contribuția la bunul mers al acestei lumi, să ne exprimăm talentele, inteligența și creativitatea.

Ce-i drept, există multe probleme care pot apărea la locul de muncă. De pildă, este posibil să nu te înțelegi cu șeful sau cu colegii tăi, să nu fii apreciat și să nu-ți fie recunoscute eforturile, să nu ai nicio șansă de promovare etc.

Reține: indiferent în ce poziție te afli în domeniul vieții profesionale, cea care te-a propulsat în ea a fost propria ta gândire. Oamenii din jurul tău nu fac decât să oglindească ceea ce crezi *tu însuți* că meriți.

Din fericire, gândurile pot fi schimbate, și odată cu ele se poate schimba și situația în care te afli. Șeful pe care îl detești la ora actuală se poate transforma în idolul tău preferat. Slujba lipsită de posibilități de promovare se poate transforma peste noapte într-o

carieră plină de posibilități. Colegul cu care nu te înțelegi se poate transforma într-un prieten, sau cel puțin într-o persoană cu care te înțelegi de minune. Salariul care ți se pare insuficient poate crește de la o zi la alta. Dar mai presus de toate, îți poți găsi oricând o slujbă nouă, exact pe gustul tău.

Există o infinitate de posibilități care se pot deschide în fața ta dacă îți vei schimba gândurile. Deschide-te în fața acestora. Acceptă la nivelul conștiinței tale că abundența și împlinirea pot veni din orice direcție.

La început, schimbarea poate fi minoră, cum ar fi o sarcină suplimentară pe care ți-o dă șeful și în care îți poți demonstra inteligența și creativitatea. Este posibil să observi că dacă nu-ți mai tratezi colegii ca pe niște dușmani, aceștia își schimbă la rândul lor comportamentul față de tine. Indiferent cum se manifestă schimbarea, accept-o și bucură-te de ea. De fapt, cel care te schimbi ești *tu*, iar situația exterioară nu face decât să reflecte acest lucru. Puterea care te-a creat ți-a dat capacitatea de a-ți schimba experiențele prin schimbarea gândurilor tale!

EXERCIȚIU: Centrează-te

Fă o mică pauză și centrează-te. Plasează-ți mâna dreaptă pe abdomen (chiar sub stomac). Gândește-te că această zonă este centrul ființei tale. Respiră profund. Privește-te din nou în oglindă și spune-ți: *„Doresc să mă eliberez de nevoia de a fi nefericit la serviciu."* Repetă această afirmație de încă două ori, dar cu intonații diferite. Urmărește să îți intensifici decizia de a te schimba.



EXERCIŢIU: Gândeşte-te la viaţa ta profesională

1. Dacă ai putea deveni orice, ce ai vrea să fii?
2. Dacă ai putea obţine orice slujbă din lume, pe care ai alege-o?
3. Ce ai dori să schimbi la actuala ta slujbă?
4. Ce ai dori să schimbi la angajatorul tău?
5. Lucrezi într-un mediu plăcut?
6. Pe cine ar trebui să ierţi de la serviciu?

Lucrul cu oglinda

Aşează-te în faţa unei oglinzi. Respiră profund. Centrează-te. În continuare, discută cu colegii de serviciu care te irită cel mai tare sau cu şeful tău. Spune-le de ce te enervează şi cât de mult te-au rănit, te-au făcut să te simţi ameninţat şi ţi-au încălcat spaţiul personal şi hotarele pe care ţi le-ai stabilit. Spune tot ce ai de spus! Explică-le cum ai dori să se comporte în viitor, apoi iartă-i pentru că nu sunt aşa cum ţi-ai dori tu să fie.

Respiră profund. Cere-le apoi să te respecte, şi manifestă-ţi la rândul tău respectul faţă de ei. Afirmă că puteţi avea împreună o relaţie profesională armonioasă.

Binecuvântarea plină de iubire

Binecuvântarea plină de iubire reprezintă un instrument foarte puternic, pe care îl poţi folosi în orice domeniu, inclusiv în cel profesional. Binecuvântează-ţi întotdeauna şeful şi colegii de muncă

înainte de a ajunge la serviciu. Binecuvântează inclusiv locul de muncă şi instrumentele cu care lucrezi. Dacă ai o problemă cu un coleg, cu şeful, cu un furnizor sau chiar cu temperatura de la locul de muncă, binecuvântează persoana sau problema respectivă cu toată iubirea. Afirmă că te afli într-o armonie perfectă cu aceasta:

„Mă aflu într-o armonie perfectă cu locul meu de muncă şi cu toţi cei care lucrează în el."

„Lucrez întotdeauna într-un mediu armonios."

„Îmi respect şi îmi preţuiesc toţi colegii de muncă, iar aceştia îmi răspund cu acelaşi respect şi cu aceeaşi preţuire."

„Binecuvântez această situaţie cu toată iubirea şi pornesc de la premisa că aceasta va conduce la binele suprem al tuturor celor implicaţi în ea."

„Te binecuvântez cu toată iubirea şi te eliberez, dorindu-ţi să te bucuri de tot ce poate fi mai bun pe lume."

„Binecuvântez această slujbă şi mă eliberez de ea, astfel încât altcineva să se poată bucura plenar de ea. Mă simt liber să accept o altă oportunitate, care să fie întru totul pe gustul meu."

Selectează una sau mai multe din afirmaţiile de mai sus şi adaptează-le situaţiei de la locul tău de muncă, apoi repetă-le de cât mai multe ori. Ori de câte ori îţi aminteşti de persoana sau de situaţia



care te irită, repetă din nou afirmaţia (sau afirmaţiile). Elimină astfel energia negativă din mintea ta. Prin schimbarea gândurilor tale, tu *poţi* schimba situaţia în care te afli.

EXERCIŢIU: Preţuirea de sine şi activitatea profesională

Îţi propun acum să examinăm împreună cât de mult te preţuieşti pe tine însuţi în domeniul profesional. Răspunde la întrebările care urmează şi notează pentru fiecare dintre ele o afirmaţie corespondentă (la timpul prezent):

1. **Consider că merit o slujbă mai bună?**

   Exemplu de răspuns: *Uneori nu mă consider suficient de bun.*
   Exemplu de afirmaţie: *Mă pot descurca de minune în orice situaţie.*

2. **De ce mă tem cel mai mult în legătură cu activitatea mea profesională?**

   Exemplu de răspuns: *Mă tem ca şeful să nu ajungă la concluzia că nu sunt bun de nimic, să nu mă concedieze şi să nu mă trezesc că nu-mi pot găsi o altă slujbă.*
   Exemplu de afirmaţie: *Mă centrez în siguranţă şi accept faptul că viaţa mea este perfectă. Totul este bine în lumea mea.*

3. **Ce „câştig" în urma acestei convingeri?**

   Exemplu de răspuns: *Încerc să le fac pe plac celor de la serviciu şi sper ca şeful meu să se transforme într-un părinte pentru mine.*

   Exemplu de afirmaţie: *Mintea mea este cea care îmi creează propria realitate. Capacitatea mea creatoare este nelimitată; eu sunt cel care îmi creez singur binele din viaţa mea.*

4. **Ce mă tem că se va întâmpla dacă voi renunţa la această convingere?**

   Exemplu de răspuns: *Ar trebui să mă maturizez şi să devin responsabil.*
   Exemplu de afirmaţie: *Ştiu că merit tot ce poate fi mai bun în viaţă. Pot reuşi în tot ceea ce îmi propun. Viaţa mă iubeşte.*

Vizualizarea

Cum ar arăta slujba perfectă pentru tine? Fă o pauză şi imaginează-ţi că ai o astfel de slujbă. Vizualizează noul tău mediu de lucru, imaginează-ţi colegii de muncă şi gândeşte-te ce ai simţi dacă ai face exact ce îţi place, în schimbul unui salariu foarte bun. Susţine această viziune şi porneşte de la premisa că ea s-a realizat deja în planul conştiinţei.



Vom repeta în continuare afirmaţiile din lista de la începutul capitolului. Pentru fiecare dintre ele vom adăuga însă o afirmaţie corespondentă pozitivă. Aplică zilnic aceste afirmaţii. Repetă-le cât mai frecvent atunci când îţi conduci maşina, la serviciu, în faţa oglinzii sau în orice ocazie în care simţi că vechile tale convingeri negative ies din nou la suprafaţă.



Îmi urăsc slujba.
Mă bucur de slujba mea și de colegii mei de muncă.

Am o slujbă stresantă.
Mă simt întotdeauna relaxat la serviciu.

Nimeni nu mă apreciază la serviciu.
Toată lumea îmi recunoaște și îmi apreciază eforturile.

Îmi găsesc întotdeauna numai slujbe fără viitor.
Transform fiecare experiență într-o oportunitate.

Am un șef abuziv.
Șeful meu mă tratează cu iubire și cu respect.

Colegii mei de muncă se așteaptă la prea mult de la mine.
Sunt capabil, competent și mă aflu la locul de muncă potrivit.

Colegii mei de muncă mă scot din minți.
Văd întotdeauna ce este mai bun în oameni, iar oamenii îmi răspund cu aceeași monedă.

Slujba mea nu îmi permite să fiu creativ.
Gândurile mele îmi creează în permanență oportunități noi, care de care mai minunată.

Nu voi avea niciodată succes.
Tot ce ating devine un succes.

Nu am nicio șansă să fiu promovat.
Noi uși se deschid tot timpul în fața mea.

Am o slujbă prost plătită.
Sunt deschis și receptiv în fața tuturor posibilităților de a câștiga mai mult.

„Îmi ofer permisiunea de a mă simți împlinit la nivel creator."



Un tratament pentru a te simți bine

Sunt una cu Viața. Viața mă iubește și mă sprijină. De aceea, îmi invoc propria creativitate în expresia ei optimă pentru mine. Mediul în care muncesc mă împlinește în totalitate. Sunt iubit, apreciat și respectat. Eu nu sunt una cu părinții mei și nu optez pentru a recrea tiparele lor profesionale. Eu sunt un sine unic, așa că optez pentru o activitate profesională care îmi oferă o mare satisfacție și suficient de mulți bani. Acesta este adevărul ființei mele și îl accept ca atare. Totul este în ordine în lumea mea profesională.



CAPITOLUL 9



Afirmaţii pentru atragerea banilor şi prosperităţii

„Mă bucur de o prosperitate infinită. Sunt binecuvântat."

Lista afirmaţiilor negative asociate cu banii şi cu prosperitatea

Verifică afirmaţiile negative asociate cu banii şi cu prosperitatea din cele enumerate mai jos şi bifează-le pe cele cu care crezi că te confrunţi. La sfârşitul capitolului vei învăţa cum să contracarezi aceste gânduri negative cu altele, pozitive.

- ❑ Nu reuşesc să pun bani deoparte.
- ❑ Nu câştig suficienţi bani.
- ❑ Nu am venituri suficiente pentru o linie de credit.
- ❑ Banii îmi alunecă printre degete.
- ❑ Totul este atât de scump.
- ❑ De ce au ceilalţi oameni bani, şi eu nu am?
- ❑ Nu-mi pot plăti facturile.
- ❑ Sunt la un pas de faliment.



- ❑ Nu pot pune deoparte bani pentru pensie.
- ❑ Mă cramponez de banii mei.

Care sunt convingerile tale legate de bani? Crezi că ai destui? Faci vreo asociere între banii pe care îi ai și prețuirea de sine pe care ți-o acorzi? Crezi că banii te-ar putea ajuta să îți împlinești mai multe dorințe ale inimii tale? Ești prietenul sau dușmanul banilor?

Nu este suficient să ai mai mulți bani. Este foarte important să înveți că *îi meriți* și să *te bucuri* de banii pe care îi ai.

O sumă mare de bani nu reprezintă o garanție a prosperității. Există oameni care au foarte mulți bani, dar care continuă să se cramponeze de conștiința sărăciei și a lipsurilor. Ei se tem mai mult de lipsa banilor decât unii oameni fără locuință, care trăiesc pe stradă. Cu alte cuvinte, ei nu știu să se bucure de banii pe care îi au și de faptul că trăiesc într-o lume a abundenței. Marele filozof Socrate a spus odată că: „Bogăția naturii este mulțumirea; luxul nu este decât o sărăcie artificială."

Așa cum am afirmat de multe ori, conștiința prosperității nu depinde de bani; dimpotrivă, banii pe care îi atragi în viața ta depind de conștiința prosperității.

Dorința de a avea mai mulți bani *trebuie* să fie asociată cu dorința de a ne îmbunătăți calitatea vieții. În caz contrar (dacă detestăm ceea ce facem pentru a câștiga mai mult), banii nu ne vor folosi la nimic. Prosperitatea este strict legată de *calitatea* vieții noastre, nu doar de banii pe care îi avem.

Prosperitatea nu este definită exclusiv de bani. Aceștia reprezintă doar unul din factorii care o definesc, alături de: timpul liber, succes, bucurie, confort, frumusețe și înțelepciune, printre altele.

Spre exemplu, poți avea bani, dar nu și timp liber, ceea ce înseamnă că ești sărac dintr-un anumit punct de vedere. Dacă te simți tot timpul grăbit și sub presiune, te poți considera un om sărac din perspectiva timpului liber. Invers, dacă ți se pare că dispui de tot timpul din lume pentru a duce la bun sfârșit ceea ce îți propui și dacă ai încredere că vei reuși acest lucru, te poți considera prosper din această perspectivă.

Ce putem spune însă despre succes? Ți se pare cumva că nu ai nicio șansă să te bucuri de succes, sau dimpotrivă, că te poți considera deja un om de succes (în domeniul tău de activitate)? Dacă ai dat al doilea răspuns, înseamnă că ești bogat din perspectiva succesului.

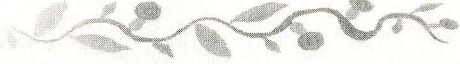
Oricare ar fi convingerile tale, acestea pot fi schimbate *chiar acum*. Repet: puterea care te-a creat te-a înzestrat cu capacitatea de a-ți modela propriile experiențe. Dacă nu îți place realitatea cu care te confrunți, te poți schimba oricând dorești!

Lucrul cu oglinda

Stai în picioare în fața oglinzii, cu brațele ridicate, și spune: *„Sunt deschis și receptiv în fața binelui suprem pentru mine."* Cum te simți?

Privește-te în oglindă și repetă această afirmație de mai multe ori, cât mai intens.

Ce fel de emoții îți trezește ea? Nu-i așa că te simți eliberat? Practică acest exercițiu în fiecare dimineață. Consideră-l un gest simbolic minunat prin care îți poți dilata conștiința prosperității, atrăgând astfel din ce în ce mai multe lucruri bune în viața ta.



EXERCIȚIU: Sentimentele tale legate de bani

Haide să examinăm acum împreună cum asociezi prețuirea de sine cu banii pe care îi ai. În acest scop, răspunde la întrebările care urmează (sau completează spațiile goale):

1. Întoarce-te în fața oglinzii, privește-te în ochi și spune-ți: „Principala mea temere legată de bani este următoarea: ______________________
   Notează în scris răspunsul și descrie de ce simți acest lucru.
2. Ce ai învățat în legătură cu banii când erai copil?
3. Au crescut părinții tăi în timpul Marii Recesiuni? Ce gândeau ei în legătură cu banii?
4. Cum au fost gestionați banii în familia ta?
5. Cum gestionezi banii în momentul de față?
6. Ce ai dori să schimbi în conștiința ta, în privința asocierilor cu banii?

EXERCIȚIU: Conștiința banilor

Haide să aprofundăm acum felul în care asociezi prețuirea de sine cu banii pe care îi ai. În acest scop, răspunde la întrebările care urmează. După fiecare convingere negativă exprimată, creează o afirmație pozitivă corespondentă, formulată la timpul prezent.

1. **Simți că meriți să ai și să te bucuri de mai mulți bani?**

   Exemplu de răspuns: *Nu tocmai. Îmi cheltuiesc banii (scap de ei) de îndată ce îi obțin.*
   Exemplu de afirmație: *Binecuvântez banii pe care îi am. Mă simt în siguranță atunci când pun bani deoparte și îi las să lucrez pentru mine.*

2. **Care este cea mai mare temere a mea legată de bani?**

   Exemplu de răspuns: *Mă tem că nu voi avea niciodată suficienți bani.*
   Exemplu de afirmație: *Accept acum abundența nesfârșită pe care mi-o oferă Universul nesfârșit.*

3. **Ce „câștig" în urma acestei convingeri?**

   Exemplu de răspuns: *Continui să rămân sărac, ceea ce îi obligă pe ceilalți să aibă grijă de mine.*
   Exemplu de afirmație: *Îmi invoc acum puterea personală și îmi creez plin de iubire propria realitate. Am încredere în procesul vieții.*

4. **Ce mă tem că mi se va întâmpla dacă voi renunța la această convingere?**
   Exemplu de răspuns: *Mă tem că nimeni nu mă va mai iubi și nu va avea grijă de mine.*
   Exemplu de afirmație: *Sunt în siguranță în acest Univers. Întreaga viață mă iubește și mă sprijină.*



EXERCIȚIU: Gestionarea banilor

Notează trei modalități prin care te critici singur în privința gestionării banilor. De pildă, poate că ai tot timpul datorii, poate că ești incapabili să pui bani deoparte sau poate că nu știi să te bucuri de banii pe care îi ai.

Gândește-te la un exemplu pentru fiecare din aceste modalități în care *nu* ai dat dovadă de comportamentul care te nemulțumește.

Exemplu:

Mă nemulțumește faptul că: *îmi cheltuiesc obsesiv banii și că am tot timpul datorii. Nu-mi pot controla tendința de a cheltui excesiv.*

Mă mulțumește faptul că: *astăzi mi-am plătit chiria. Este întâi ale lunii și mi-am plătit chiria la timp.*

Vizualizarea

Plasează-ți mâna dreaptă pe inimă. Respiră profund de câteva ori și relaxează-te. Amintește-ți de cel mai rău scenariu legat de bani prin care ai trecut vreodată. De pildă, să spunem că ai împrumutat bani pe care nu i-ai mai putut returna, sau ai cumpărat ceva ce nu-ți puteai permite, ori ai fost declarat falit. Imaginează-te în situația respectivă, apoi *iubește persoana care ai fost atunci*. Conștientizează faptul că ai făcut ce ai știut mai bine în condițiile cunoașterii, înțelegerii și lucidității de care dispuneai la acea vreme. *Privește persoana care ai fost cu compasiune,* chiar dacă propriul tău comportament din acea vreme te face încă să te simți stânjenit.

Cum ar fi dacă ai avea toate lucrurile pe care ți le-ai dorit vreodată? Cum ar arăta acestea? Unde te-ai duce? Ce ai face? Fă acest exercițiu de imaginație și savurează-l. Trăiește cât mai intens emoțiile asociate cu prosperitatea. Fii creativ și *distrează-te.*

Vom repeta în continuare afirmațiile din lista de la începutul capitolului. Pentru fiecare dintre ele vom adăuga însă o afirmație corespondentă pozitivă. Aplică zilnic aceste afirmații. Repetă-le cât mai frecvent atunci când îți conduci mașina, la serviciu, în fața oglinzii sau în orice ocazie în care simți că vechile tale convingeri negative ies din nou la suprafață.

Nu reușesc să pun bani deoparte.
Merit să am bani la bancă.

Nu câștig suficienți bani.
Venitul meu crește încontinuu.

Nu am venituri suficiente pentru o linie de credit.
Ratingul meu de creditare se îmbunătățește de la o zi la alta.

Banii îmi alunecă printre degete.
Îmi cheltuiesc cu înțelepciune banii.

Totul este atât de scump.
Am întotdeauna tot ce îmi este necesar.

De ce au ceilalți oameni bani, și eu nu am?
Primesc atât de mulți bani cât pot accepta.



Nu-mi pot plăti facturile.
Îmi binecuvântez cu iubire toate facturile. Le plătesc întotdeauna la timp.

Sunt la un pas de faliment.
Sunt întotdeauna solvabil din punct de vedere financiar.

Nu pot pune deoparte bani pentru pensie.
Pun cu bucurie bani deoparte pentru pensie.

Mă cramponez de banii mei.
Economisesc cu bucurie. Îmi cheltuiesc echilibrat banii.

„Îmi acord permisiunea de a prospera."



Un tratament pentru a te simţi bine

Sunt una cu Viaţa. Viaţa mă iubeşte şi mă sprijină. De aceea, invoc starea de prosperitate şi de abundenţă. Dispun din abundenţă de timp, de iubire, de bucurie, de confort, de frumuseţe, de înţelepciune, de succes şi de bani. Eu nu sunt una cu părinţii mei şi optez pentru a fi deschis şi receptiv în faţa prosperităţii în toate ipostazele ei. Îi sunt profund recunoscător Vieţii pentru generozitatea pe care mi-o arată. Veniturile mele cresc în permanenţă şi voi continua să prosper pentru tot restul vieţii. Acesta este adevărul fiinţei mele şi îl accept ca atare. Totul este în ordine în lumea prosperităţii mele.



CAPITOLUL 10



Afirmaţii pentru prieteni

„Sunt cel mai bun prieten al meu."

Lista afirmaţiilor negative legate de prieteni

Verifică afirmaţiile negative legate de prieteni enumerate mai jos şi bifează-le pe cele cu care crezi că te confrunţi. La sfârşitul capitolului vei învăţa cum să contracarezi aceste gânduri negative cu altele, pozitive.

- ❑ Prietenii mei nu mă ajută.
- ❑ Toată lumea mă critică.
- ❑ Nimeni nu percepe lucrurile la fel ca mine.
- ❑ Nimeni nu îmi respectă hotarele personale.
- ❑ Nu-mi pot păstra niciodată prietenii prea multă vreme.
- ❑ Nu-mi las prietenii să mă cunoască cu adevărat.
- ❑ Le ofer prietenilor mei tot felul de sfaturi, pentru binele lor.
- ❑ Nu ştiu cum să mă comport ca un prieten.
- ❑ Nu ştiu cum să cer ajutor de la prietenii mei.
- ❑ Nu ştiu să spun nu unui prieten.



De multe ori, prieteniile sunt cele mai importante şi cele mai durabile relaţii pe care le avem. Noi putem trăi fără iubiţi şi consoarte, chiar şi fără familia în care ne-am născut, dar nu putem fi cu adevărat fericiţi fără prieteni. Eu cred cu toată convingerea că noi ne alegem părinţii şi rudele înainte de a veni pe această planetă, dar prietenii ni-i alegem pe un nivel mai conştient.

Marele filozof şi scriitor american Ralph Waldo Emerson a scris un eseu despre prietenie în care a numit-o „nectarul lui Dumnezeu". El a explicat în acest text că partenerii dintr-o relaţie romantică încearcă întotdeauna să se schimbe reciproc, în timp ce adevăraţii prieteni ne susţin şi ne stau alături exact aşa cum suntem, privindu-ne cu apreciere şi cu respect.

Prietenii pot fi o extensie sau un substitut al familiei de bază. Una din cele mai mari nevoi umane este aceea de a ne împărtăşi experienţele de viaţă. Atunci când ne angrenăm într-o relaţie de prietenie, noi nu numai că aflăm mai multe despre ceilalţi, dar învăţăm foarte multe lucruri şi despre noi înşine. Aceste relaţii reprezintă oglinzi ale preţuirii şi respectului de sine, ocazii perfecte pentru a ne privi în faţă şi pentru a ne cunoaşte mai bine, inclusiv domeniile de viaţă în care trebuie să ne maturizăm.

Ori de câte ori o relaţie de prietenie devine tensionată, este cazul să ne amintim de mesajele negative pe care le-am primit în copilărie. Ocazia este ideală pentru a ne face curat în minte. Curăţirea casei mentale după o viaţă întreagă de cultivare a mesajelor negative poate fi comparată cu trecerea la un program nutriţional sănătos după o viaţă întreagă în care am mâncat numai alimente nesănătoase. Atunci când îţi schimbi radical dieta, corpul începe să elimine nişte reziduuri toxice, aşa că în primele

zile te simţi mai rău ca înainte. Abia după aceea începe procesul de vindecare.

La fel se petrec lucrurile şi atunci când te decizi să îţi schimbi tiparele mentale. Iniţial, circumstanţele exterioare par să se înrăutăţească. Dacă te afli în această situaţie, aminteşte-ţi că nu poţi ajunge la solul fertil de dedesubt decât după ce reuşeşti să sapi stratul de buruieni uscate de deasupra. Important este că poţi face acest lucru! Personal, nu am nici cea mai mică îndoială în această direcţie!

EXERCIŢIU: Relaţiile tale de prietenie

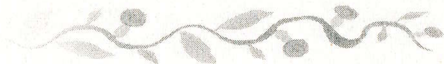
Notează de trei ori următoarea afirmaţie, apoi răspunde la întrebările care urmează:

„Doresc să mă eliberez de toate tiparele mentale care mă fac să atrag în viaţa mea numai prieteni (dezechilibraţi) care îmi fac necazuri."

1. Cum au fost primii tăi prieteni din copilărie?
2. Sunt prietenii tăi de astăzi la fel ca cei din copilărie?
3. Ce ai învăţat despre prietenie de la părinţii tăi?
4. Ce fel de prieteni au avut părinţii tăi?
5. Ce fel de prieteni ţi-ai dori să ai în viitor? Fii cât mai specific.

EXERCIŢIU: Preţuirea de sine şi prietenia

Haide să examinăm în continuare relaţia dintre preţuirea ta de sine şi prietenii tăi. Răspunde la întrebările de mai jos, apoi scrie o



afirmație pozitivă (la timpul prezent) care să înlocuiască vechile tale convingeri negative.

1. **Simți că meriți să ai și să te bucuri de prieteni buni?**

   Exemplu de răspuns: *Nu tocmai. De ce și-ar dori cineva să fie* în preajma mea?
   Exemplu de afirmație: *Mă iubesc și mă accept pe mine însumi.* Sunt un magnet pentru prieteni.

2. **Care este cea mai mare temere a mea legată de prieteni?**

   Exemplu de răspuns: *Mă tem să nu mă trădeze. Nu am încredere în nimeni.*
   Exemplu de afirmație: *Am încredere în mine, în viață și în prietenii mei.*

3. **Ce „câștig" în urma acestei convingeri?**

   Exemplu de răspuns: *Mă pot exprima critic. De-abia aștept ca prietenii mei să comită cea mai mică greșeală pentru a le scoate ochii.*
   Exemplu de afirmație: *Toți prietenii mei au succes. Sunt un prieten plin de iubire, care le dorește numai bine.*

4. **Ce mă tem că mi se va întâmpla dacă voi renunța la această convingere?**

   Exemplu de răspuns: *Mă tem că îmi voi pierde controlul și că voi fi nevoit să îi las pe alții să mă cunoască cu adevărat.*
   Exemplu de afirmație: *Este ușor să iubesc alte persoane în condițiile în care mă iubesc și mă accept pe mine însumi.*

Dacă este adevărat că noi suntem unicii responsabili pentru evenimentele din viața noastră, înseamnă că nu putem acuza pe altcineva pentru acestea. Tot ce se întâmplă în „lumea exterioară" este o reflectare a modului nostru de a gândi.

EXERCIȚIU: Gândește-te la prietenii tăi

Gândește-te la trei evenimente din viața ta în care consideri că ai fost tratat abuziv și pe nedrept de prietenii tăi. Poate că unul dintre ei ți-a înșelat încrederea sau poate că te-a abandonat într-un moment dificil. Poate că a intervenit între tine și consoarta ta.

Notează în scris fiecare eveniment și gândurile pe care le-ai avut înainte ca acesta să se petreacă.

Exemplu de eveniment: *Când aveam 16 ani, cea mai bună prietenă a mea, Susie, s-a întors împotriva mea și a început să răspândească zvonuri neadevărate despre mine. Când am provocat o discuție cu ea, m-a mințit în față. Din această cauză, am preferat să nu mai am nicio prietenă în ultimul an de liceu.*

Exemplu de gânduri anterioare: *Nu credeam că merit să am prietene. Am fost atrasă de Susie tocmai pentru că era rece și extrem de critică. De altfel, eram obișnuită să fiu judecată și criticată.*

EXERCIȚIU: Sprijinul prietenilor

În continuare, gândește-te la trei momente din viața ta în care ai fost sprijinit de prieteni. Poate că un prieten ți-a luat apărarea într-o



anumită împrejurare sau poate că ţi-a oferit bani într-un moment dificil. Poate că te-a ajutat să îţi rezolvi o situaţie dificilă.

Notează în scris fiecare eveniment şi gândurile pe care le-ai avut înainte ca acesta să se petreacă.

Exemplu de eveniment: *Îmi voi aminti întotdeauna de Helen. Când colegii mei de la primul meu loc de muncă îşi băteau joc de mine din cauza unei prostii pe care am spus-o în timpul unei şedinţe, Helen mi-a luat apărarea. Nu numai că m-a ajutat să trec de stânjeneala pe care o simţeam, dar mi-a salvat practic slujba.*

Ce gândeam la vremea respectivă: *Chiar dacă voi face o greşeală, se va găsi cineva care să mă ajute. Merit să fiu ajutat. Femeile mă sprijină întotdeauna.*

Vizualizarea

Căror prieteni simţi nevoia să le mulţumeşti? Vizualizează-i, priveşte-i în ochi şi spune-le: „Îţi mulţumesc şi te binecuvântez cu toată iubirea pentru că ai fost alături de mine atunci când am avut nevoie de tine. Îţi doresc să fii fericit întreaga ta viaţă."



Ce prieteni ar trebui să ierţi? Vizualizează-i, priveşte-i în ochi şi spune-le: „Te iert pentru că nu ai acţionat aşa cum mi-aş fi dorit şi cum mă aşteptam din partea ta. Te iert şi te eliberez."



Vom repeta în continuare afirmaţiile din lista de la începutul capitolului. Pentru fiecare dintre ele vom adăuga însă o afirmaţie corespondentă pozitivă. Aplică zilnic aceste afirmaţii. Repetă-le cât mai frecvent atunci când îţi conduci maşina, la serviciu, în faţa oglinzii sau în orice ocazie în care simţi că vechile tale convingeri negative ies din nou la suprafaţă.

Prietenii mei nu mă ajută.
Prietenii mei mă ajută cu toată iubirea.

Toată lumea mă critică.
Mă eliberez de propriul criticism, iar oamenii critici au tendinţa să dispară din viaţa mea.

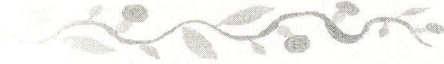
Nimeni nu percepe lucrurile la fel ca mine.
Sunt deschis şi receptiv în faţa tuturor punctelor de vedere.

Nimeni nu îmi respectă hotarele personale.
Îi respect pe ceilalţi oameni, iar ei îmi răspund cu acelaşi respect.

Nu-mi pot păstra niciodată prietenii prea multă vreme.
Iubirea şi acceptarea celor din jur atrag în viaţa mea prietenii de durată.

Nu-mi las prietenii să mă cunoască cu adevărat.
Mă simt în siguranţă atunci când mă deschid.

Le ofer prietenilor mei tot felul de sfaturi, pentru binele lor.
Le acord prietenilor mei libertatea de a fi ei înşişi.



Nu ştiu cum să mă comport ca un prieten.
Am încredere că înţelepciunea mea interioară mă va călăuzi.

Nu ştiu cum să cer ajutor de la prietenii mei.
E mai bine pentru mine să cer ceea ce doresc.

Nu ştiu să spun nu unui prieten.
Îmi transcend această limitare şi spun exact ceea ce gândesc.

„Îmi acord permisiunea de a fi un bun prieten."



Un tratament pentru a te simţi bine

Sunt una cu Viaţa. Viaţa mă iubeşte şi mă sprijină. De aceea, invoc acum un cerc de prieteni buni, veseli şi plini de iubire, alături de care să mă distrez şi să mă simt bine. Eu nu sunt una cu părinţii mei şi cu problemele lor legate de prieteni. Eu sunt un sine unic, aşa că optez pentru prieteni de nădejde, care să mă sprijine atunci când am nevoie de ei. Oriunde mă duc, sunt întâmpinat cu căldură şi cu prietenie. Merit să am cei mai buni prieteni din lume şi să mă bucur întotdeauna de iubire şi de bucurie. Acesta este adevărul fiinţei mele şi îl accept ca atare. Totul este în ordine în lumea prietenilor mei.



CAPITOLUL 11



Afirmaţii pentru iubire şi viaţa amoroasă

„Iubirea mă înconjoară de pretutindeni.
Iubesc, sunt demn de iubire şi sunt iubit."

Lista afirmaţiilor negative asociate cu iubirea şi cu viaţa amoroasă

Verifică afirmaţiile negative asociate cu iubirea şi cu viaţa amoroasă enumerate mai jos şi bifează-le pe cele cu care crezi că te confrunţi. La sfârşitul capitolului vei învăţa cum să contracarezi aceste gânduri negative cu altele, pozitive.

- ❑ Mă tem de respingere.
- ❑ Iubirea nu durează niciodată.
- ❑ Mă simt ca într-o capcană.
- ❑ Iubirea mă sperie.
- ❑ Trebuie să mă comport întotdeauna aşa cum vrea el/ea.
- ❑ Dacă mă voi ocupa de mine însumi/însămi, ea/el mă va părăsi.



- ❑ Sunt gelos.
- ❑ Nu pot fi eu însumi.
- ❑ Nu sunt suficient de bun.
- ❑ Nu îmi doresc o căsnicie la fel ca a părinților mei.
- ❑ Nu știu cum să iubesc.
- ❑ Voi fi rănit sufletește.
- ❑ Nu știu să spun nu persoanei iubite.
- ❑ Toată lumea mă părăsește.

Tu cum ai experimentat iubirea când erai copil? I-ai observat pe părinții tăi exprimându-și iubirea și afecțiunea? Obișnuiau aceștia să te îmbrățișeze frecvent? Și-a exprimat familia ta iubirea prin certuri, țipete, plânsete, uși trântite, manipulări, control, tăceri prelungite sau răzbunare? Indiferent în ce formă ai cunoscut iubirea în copilărie, aceste experiențe vor tinde să se repete în viața ta de adult. Tu vei tinde să atragi în viața ta oameni care îți vor întări convingerile formate în copilărie. Dacă atunci când ai fost copil ai căutat iubirea, dar ai găsit numai durere, acum, ca adult, îți vei crea același tip de experiențe dureroase în cuplu... dacă nu vei renunța la vechile tipare familiale.

EXERCIȚIU: Sentimentele tale legate de iubire

Răspunde la întrebările de mai jos:

1. Cum s-a terminat ultima ta relație?
2. Cum s-a terminat cea de dinaintea acesteia?

3. Gândește-te puțin la ultimele tale două relații. Care au fost problemele majore care s-au manifestat în ele?
4. În ce fel ți-au amintit acestea de problemele pe care le-ai avut în familie?

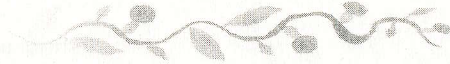
Poate că în toate relațiile tale ai fost părăsit de partener. Această nevoie de a fi părăsit își poate avea originea într-un divorț anterior, în îndepărtarea de tine a părinților (sau a unuia dintre ei) din cauză că nu te-ai dovedit a fi ce și-au dorit ei să fii, sau în moartea unei rude apropiate.

Pentru a schimba acest tipar va trebui să îți ierți părintele *și* să înțelegi că nu trebuie să îi repeți comportamentul. În acest fel, îl vei elibera pe el și te vei elibera inclusiv pe tine.

Ori de câte ori repetăm în mod obsesiv un tipar, noi dăm curs unei *nevoi profunde* care există în noi și care corespunde unei convingeri interioare. Dacă nu ar exista această convingere, noi nu am simți nevoia să repetăm la infinit acest tipar. Autocriticarea nu conduce la dizolvarea tiparului. În acest scop, va trebui să te eliberezi singur de el.

Lucrul cu oglinda

Așează-te în fața oglinzii, privește-te în ochi, respiră profund și spune-ți: „Doresc să mă eliberez de relațiile care nu mă îmbogățesc și care nu mă sprijină." Repetă această afirmație de cinci ori în fața oglinzii, din ce în ce mai pătimaș. În timp ce o repeți, amintește-ți de relațiile tale.



EXERCIȚIU: Relațiile tale

Răspunde la întrebările de mai jos:

1. Ce ai învățat despre iubire când erai copil?
2. Ai avut vreodată un șef care să fie „exact la fel" ca unul din părinții tăi? Cum s-a manifestat acesta?
3. Ai avut vreodată un partener de cuplu (o consoartă) care s-a manifestat „exact la fel" ca unul din părinții tăi? În ce fel?
4. Ce ar trebui să ierți (sau pe cine) pentru a schimba acest tipar?
5. Pornind de la noua ta deschidere interioară, cum ai dori să arate relațiile tale din viitor?

Vechile gânduri și convingeri continuă să îți predetermine experiențele, până când te vei decide să renunți la ele. Tu nu-ți mai poți controla gândurile din trecut și nu știi nimic despre cele viitoare. Singurele gânduri pe care le poți controla sunt cele din momentul prezent.

Gândurile noastre depind în exclusivitate de alegerile noastre. Ce-i drept, uneori repetăm atât de des anumite gânduri încât acestea nu mai par alese de noi, ci spontane. În realitate, noi am fost cei care le-am ales cândva. Din fericire, dacă dorim, noi *putem* opta pentru a refuza să mai emitem astfel de gânduri. La urma urmelor, de câte ori nu ți s-a întâmplat să refuzi să emiți gânduri *pozitive* legate de sine? Ei bine, poți proceda exact la fel și cu gândurile *negative*. Totul ține de practică.

EXERCIȚIU: Iubirea și viața amoroasă

Haide să examinăm puțin aceste convingeri. Răspunde la întrebările de mai jos, iar apoi scrie o afirmație pozitivă (la timpul prezent) care să contracareze vechile convingeri negative.

1. **Simți că meriți să ai și să te bucuri de o relație amoroasă?**
   Exemplu de răspuns: *Nu. Dacă m-ar cunoaște cu adevărat, partenerul meu ar fugi cu siguranță de mine.*
   Exemplu de afirmație: *Sunt demn de a fi iubit și este o onoare pentru oricine să mă cunoască.*

2. **Mă tem să iubesc?**
   Exemplu de răspuns: *Da. Mă tem că partenerul meu nu-mi va fi fidel.*
   Exemplu de afirmație: *Mă simt întotdeauna în siguranță atunci când iubesc.*

3. **Ce „câștig" în urma acestei convingeri?**
   Exemplu de răspuns: *Nu permit iubirii să intre în viața mea.*
   Exemplu de afirmație: *Mă simt în siguranță să îmi deschid inima și să las iubirea să pătrundă în ea.*

4. **Ce mă tem că mi se va întâmpla dacă voi renunța la această convingere?**
   Exemplu de răspuns: *Celălalt va profita de mine și mă va răni.*
   Exemplu de afirmație: *Sunt în siguranță atunci când îmi împărtășesc sinele cu ceilalți oameni.*



Vom repeta în continuare afirmațiile din lista de la începutul capitolului. Pentru fiecare dintre ele vom adăuga însă o afirmație corespondentă pozitivă. Aplică zilnic aceste afirmații. Repetă-le cât mai frecvent atunci când îți conduci mașina, la serviciu, în fața oglinzii sau în orice ocazie în care simți că vechile tale convingeri negative ies din nou la suprafață.

Mă tem de respingere.
Mă iubesc și mă accept pe mine însumi. Mă simt în siguranță.

Iubirea nu durează niciodată.
Iubirea este eternă.

Mă simt ca într-o capcană.
Iubirea mă face să mă simt liber.

Iubirea mă sperie.
Mă simt în siguranță atunci când iubesc.

Trebuie să mă comport întotdeauna așa cum vrea el/ea.
Suntem întotdeauna parteneri egali.

Dacă mă voi ocupa de mine însumi/însămi, ea/el mă va părăsi.
Fiecare dintre noi se ocupă de el însuși.

Sunt gelos.
Gelozia nu înseamnă altceva decât nesiguranță. Îmi amplific acum prețuirea de sine.

Nu pot fi eu însumi.
Oamenii mă iubesc atunci când sunt eu însumi.

Nu sunt suficient de bun.
Merit să mă bucur de iubire.

Nu îmi doresc o căsnicie la fel ca a părinților mei.
Eu nu sunt totuna cu părinții mei. Optez pentru a nu le mai repeta tiparele.

Nu știu cum să iubesc.
Pe zi ce trece, îmi este din ce în ce mai ușor să mă iubesc pe mine însumi și să îi iubesc pe ceilalți oameni.

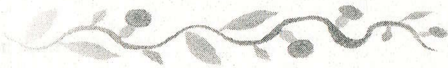
Voi fi rănit sufletește.
Cu cât mă deschid mai mult în fața iubirii, cu atât mai sigur de sine mă simt.

Nu știu să spun nu persoanei iubite.
Eu și partenerul meu ne respectăm reciproc deciziile.

Toată lumea mă părăsește.
Îmi creez acum o relație de cuplu de durată și plină de iubire.

„Îmi acord permisiunea de a experimenta iubirea în cuplu."





Un tratament pentru a te simţi bine

Sunt una cu Viaţa. Viaţa mă iubeşte şi mă sprijină. De aceea, invoc iubirea şi intimitatea în viaţa mea. Merit să mă bucur de iubire. Eu nu sunt una cu părinţii mei şi nu optez pentru a recrea tiparele lor relaţionale. Eu sunt un sine unic, aşa că optez pentru a-mi crea şi pentru a menţine o relaţie de durată, plină de iubire, care să ne îmbogăţească şi să ne sprijine în egală măsură pe mine şi pe partenerul meu. Atrag în viaţa mea oameni compatibili cu mine, care au acelaşi ritm de viaţă, astfel încât să putem scoate la lumină tot ce este mai bun în celălalt. Atrag în viaţa mea parteneri romantici, care îmi sunt cei mai buni prieteni. Mă bucur de relaţia mea pe termen lung. Acesta este adevărul fiinţei mele şi îl accept ca atare. Totul este în ordine în viaţa mea de cuplu.



CAPITOLUL 11



Afirmaţii pentru procesul de îmbătrânire

„Sunt la fel de frumos şi plin de viaţă la orice vârstă."

Lista afirmaţiilor negative asociate cu procesul de îmbătrânire

Verifică afirmaţiile negative asociate cu procesul de îmbătrânire enumerate mai jos şi bifează-le pe cele cu care crezi că te confrunţi. La sfârşitul capitolului vei învăţa cum să contracarezi aceste gânduri negative cu altele, pozitive.

- ❑ Mă tem de bătrâneţe.
- ❑ Mă tem că mă voi îngrăşa şi că mă voi umple de riduri.
- ❑ Nu vreau să îmi sfârşesc viaţa într-un azil de bătrâni.
- ❑ A fi bătrân echivalează cu a fi urât şi nedorit.
- ❑ A fi bătrân echivalează cu a fi bolnav.
- ❑ Nimeni nu vrea să fie în preajma unui om bătrân.



Indiferent ce vârstă avem, noi continuăm să îmbătrânim. Din fericire, noi putem controla acest proces.

Care sunt factorii care stau la baza procesului de îmbătrânire? În principal, convingerile noastre, cum ar fi aceea că trebuie să ne îmbolnăvim automat atunci când îmbătrânim, la care se adaugă urârea corpului nostru, convingerea în lipsa de timp, mânia, amărăciunea, rușinea, vinovăția, teama, prejudecățile, moralismul rigid, judecățile critice, poverile pe care le ducem cu noi sau renunțarea la puterea personală în favoarea altor oameni.

Tu ce crezi despre procesul de îmbătrânire? Îți sar oamenii bătrâni și bolnavi în ochi? Presupui că la fel vei ajunge și tu? Cunoști mulți bătrâni săraci și presupui că la fel vei sfârși și tu? Observi cât de singuri se simt oamenii în vârstă și te gândești că la fel vei ajunge și tu?

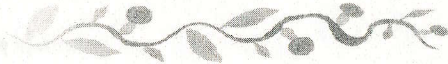
Noi nu suntem obligați să acceptăm astfel de prezumții. Dacă dorim, putem inversa concepția negativă pe care ne-am făcut-o despre bătrânețe, asumându-ne astfel din nou puterea personală pe care le-am cedat-o celorlalți.

Vitalitatea pe care o simțim este infinit mai importantă decât ridurile feței. Din păcate, oamenii au ajuns la nivel colectiv la concluzia că dacă nu sunt tineri și frumoși, nu sunt acceptabili din punct de vedere social. De ce am fi de acord cu o astfel de convingere, care presupune absența iubirii de sine și a compasiunii față de ceilalți oameni? Noi am transformat viața trăită într-un corp fizic într-o experiență neconfortabilă. Căutăm zilnic motive de îngrijorare și ne facem probleme din cauza fiecărui rid care ne apare pe față. Această atitudine negativă nu face decât să accelereze și mai mult procesul de îmbătrânire, întrucât nu are nimic de-a face cu iubirea de sine, ci cu ura de sine. Consecința ei este pierderea prețuirii de sine.

Tu ce îți înveți copiii despre procesul de îmbătrânire? Ce fel de exemplu le dai? Văd ei în tine o persoană dinamică, plină de iubire, care se bucură de fiecare zi și așteaptă cu speranță viitorul, sau o persoană speriată și plină de amărăciune, care se teme de anii senectuții și care se așteaptă să fie singură și bolnavă? *Copiii și nepoții noștri învață de la noi!* De aceea, noi le vom transmite convingerile noastre legate de procesul de îmbătrânire.

Pe timpuri oamenii trăiau vieți foarte scurte. Mulți dintre ei nu depășeau perioada adolescenței. Speranța medie de viață s-a prelungit apoi la 20 de ani, la 30 de ani și la 40 de ani. Nu mai departe de începutul secolului XX, oamenii de 50 de ani erau considerați bătrâni. În anul 1900, speranța medie de viață era de 47 de ani. La ora actuală, o durată a vieții de 80 de ani este considerată normală. În acest caz, ce ne împiedică să facem un salt cuantic și să acceptăm o speranță medie de viață de 120 sau de 150 de ani?

Această viziune nu este deloc utopică. Personal, am convingerea că ea va deveni adevărată în decursul unei generații sau două. Vârsta de 45 de ani nu va mai fi considerată atunci medie, la fel ca astăzi. Eu cred că vârsta medie va tinde să devină cea de 75 de ani (eu însămi am acum 84 de ani). Generații la rând, noi am permis statisticilor să ne spună ce trebuie să credem și cum trebuie să ne comportăm la o vârstă sau alta. La fel ca în celelalte domenii ale vieții, convingerile noastre legate de bătrânețe se transformă în realitatea noastră. A sosit timpul să ne schimbăm aceste convingeri. În ceea ce mă privește, ori de câte ori văd în jurul meu oameni bătrâni, fragili și bolnavi, îmi repet: „Acest lucru nu este deloc necesar." Tot mai mulți oameni învață că prin schimbarea gândurilor lor își pot transforma în totalitate viața.



Personal, nu am nici cea mai mică îndoială că noi ne putem schimba inclusiv convingerile legate de procesul de îmbătrânire, transformând astfel senectutea într-o experiență pozitivă, minunată și armonioasă.

Pentru a ne schimba sistemul convingerilor, noi (vârstnicii) trebuie *să renunțăm la mentalitatea de victime*. Atât timp cât ne considerăm neajutorați și neputincioși, depinzând de guvern pentru a ne „rezolva" problemele, nu vom progresa niciodată. În schimb, dacă ne vom strânge rândurile și dacă vom găsi soluții creatoare pentru anii bătrâneții, vom căpăta o putere reală și vom contribui decisiv la schimbarea în bine a națiunii noastre și a lumii în care trăim.

A sosit vremea ca oamenii în vârstă să își asume din nou puterea personală pe care le-au cedat-o medicilor și industriei farmaceutice. Ei sunt trimiși de la un spital la altul și sunt supuși celor mai moderne metode medicale, care nu numai că sunt foarte scumpe, dar le și distrug sănătatea. A sosit timpul să învățăm cu toții (dar mai ales oamenii în vârstă) să ne asumăm controlul asupra propriei noastre sănătăți, să învățăm că între corp și minte există o conexiune și că tot ceea ce gândim, spunem și facem, contribuie la sănătatea sau la îmbolnăvirea noastră.

EXERCIȚIU: Convingerile tale legate de îmbătrânire

Răspunde la întrebările care urmează:

1. Cum îmbătrânesc părinții tăi (sau cum au îmbătrânit, dacă sunt decedați)?
2. Cât de bătrân te simți?

3. Ce faci pentru a ajuta societatea în care trăiești (țara ta, planeta)?
4. Cum îți amplifici iubirea în viața ta?
5. Ce exemple pozitive ai în viață?
6. Ce îți înveți copiii despre procesul de îmbătrânire?
7. Ce faci *astăzi* pentru a te pregăti să-ți trăiești anii senectuții sănătos, fericit și plin de energie?
8. Ce simți față de oamenii mai vârstnici decât tine? Cum îi tratezi?
9. Cum îți imaginezi viața ta la 60, 75 sau 85 de ani?
10. Cum dorești să fii tratat când vei fi bătrân?
11. Cum îți dorești să mori?

În continuare, revino la fiecare răspuns negativ și creează-ți o afirmație pozitivă care să îl contracareze. Imaginează-ți anii senectuții ca pe cei mai frumoși ani ai vieții tale.



Legenda spune că la capătul curcubeului se află un vas cu aur. Această metaforă se referă la viața umană. Într-adevăr, anii noștri din urmă reprezintă cea mai mare comoară a noastră, dar pentru a ne bucura de ea, noi trebuie să învățăm cum să facem acest lucru. Personal, nu am nici cea mai mică îndoială că în anii care vor veni umanitatea va descoperi multe secrete, inclusiv cel al reîntineririi, pe care le va transmite apoi generațiilor viitoare.



Până atunci, iată câteva secrete ale tinereții veșnice pe care le-am descoperit personal:

- Elimină cuvântul *bătrân* din vocabularul tău.
- Înlocuiește cuvântul „îmbătrânire" cu „prelungire a longevității".
- Fii deschis în fața acceptării noilor concepte.
- Fă un salt cuantic în modul de a gândi.
- Schimbă-ți convingerile.
- Respinge orice tentativă de manipulare.
- Schimbă-ți percepția asupra „normalității".
- Transformă boala într-o sănătate radiantă.
- Îngrijește-ți cât mai bine corpul.
- Renunță la convingerile limitatoare.
- Fii dispus să îți adaptezi modul de a gândi.
- Îmbrățișează noile idei.
- Acceptă adevărul legat de tine însuți.
- Oferă-ți serviciile gratuite comunității în care trăiești.

Scopul nostru este de a ne crea un ideal conștient, astfel încât anii noștri din urmă să devină cei mai fericiți din viața noastră. În acest scop, noi trebuie să pornim de la premisa că viitorul nostru va fi din ce în ce mai luminos, indiferent de vârsta pe care o vom avea. Acest proces nu este deloc complicat: totul depinde de gândurile noastre. A sosit timpul să eliminăm din mintea noastră imaginile

negative referitoare la bătrânețe și să facem un salt cuantic în modul nostru de a gândi. Noi trebuie să scoatem cuvântul *bătrân* din vocabularul nostru și să devenim o țară în care longevivii să se simtă încă tineri și în care speranța medie de viață să nu mai fie predeterminată. Dorința noastră este ca *anii noștri din urmă* să devină *cei mai fericiți ani ai noștri*.



Vom repeta în continuare afirmațiile din lista de la începutul capitolului. Pentru fiecare dintre ele vom adăuga însă o afirmație corespondentă pozitivă. Aplică zilnic aceste afirmații. Repetă-le cât mai frecvent atunci când îți conduci mașina, la serviciu, în fața oglinzii sau în orice ocazie în care simți că vechile tale convingeri negative ies din nou la suprafață.

Mă tem de bătrânețe.
Mă eliberez de orice teamă legată de bătrânețe.

Mă tem că mă voi îngrășa și că mă voi umple de riduri.
Sunt frumos la nivel mental și corporal.

Nu vreau să îmi sfârșesc viața într-un azil de bătrâni.
Sunt puternic și mă descurc întotdeauna perfect de unul singur.

A fi bătrân echivalează cu a fi urât și nedorit.
Iubesc și sunt iubit de toți oamenii pe care îi cunosc.



A fi bătrân echivalează cu a fi bolnav.
Îmi păstrez sănătatea perfectă la orice vârstă.

Nimeni nu vrea să fie în preajma unui om bătrân.
Oamenii mă apreciază la orice vârstă.

„Sunt înconjurat de oameni minunați
de-a lungul întregii mele vieți."



Un tratament pentru un proces de îmbătrânire armonios

Sunt una cu Viața. Viața mă iubește și mă sprijină. De aceea, invoc starea de pace interioară și bucuria de a trăi pentru toate etapele vieții mele. Fiecare zi este nouă și diferită, făcându-mă să redescopăr plăcerea de a trăi. Îmi aduc contribuția activă la bunul mers al acestei lumi. Dorința mea de a învăța este mai vie ca oricând. Îmi îngrijesc perfect corpul. Optez numai pentru gândurile care mă fac fericit. Am o conexiune spirituală profundă cu tot ceea ce mă susține. Eu nu sunt una cu părinții mei și nu trebuie să trăiesc atât cât au trăit ei sau să mor așa cum au murit ei. Eu sunt un sine unic, așa că optez pentru o viață care să mă împlinească până la ultima mea zi petrecută pe această planetă. Sunt împăcat cu Viața și o iubesc în toate ipostazele ei. Acesta este adevărul ființei mele și îl accept ca atare. Totul este în ordine în viața mea.



GÂNDURI DE FINAL



Am explorat în această carte folosirea afirmațiilor în diferite domenii de viață. Capitolele precedente nu reprezintă decât linii directoare menite să te învețe cum să îți creezi propriile afirmații pozitive în vederea modelării realității pe care ți-o dorești.

Lipește cartonașe cu astfel de afirmații în diferite părți ale casei tale. Păstrează unul în biroul în care lucrezi (asociat cu viața profesională, desigur). Dacă nu dorești ca afirmația ta să fie citită de alții, păstreaz-o în sertarul biroului tău.

Lipește de bordul mașinii un cartonaș cu o afirmație asociată cu siguranța în timpul traficului. Apropo, dacă îi înjuri în permanență pe șoferii care nu își conduc impecabil mașina, vei atrage în jurul tău numai astfel de șoferi, creându-ți astfel realitatea afirmată!

O înjurătură reprezintă o afirmație. La fel și grijile sau ura. Astfel de afirmații atrag în viața ta realitatea pe care o afirmi. În mod similar, iubirea, aprecierea, recunoștința și complimentele reprezintă de asemenea afirmații. Ele atrag însă o altfel de realitate în viața ta.

Scopul cărții de față a fost să îți deschidă în față o nouă cale, către o viață împlinită și armonioasă. Singurul care poate face însă



acest lucru ești tu, prin afirmațiile de care te folosești. Cuvintele citite într-o carte nu îți vor putea îmbunătăți în sine calitatea vieții.

Așa cum nu contează de unde începi curățenia într-o casă, nu contează prea mult nici domeniul de viață în care îți propui să introduci primele schimbări. Cel mai bine este să începi cu ceva simplu, pentru a obține astfel rezultate rapide, care îți vor amplifica încrederea în sine și te vor ajuta să continui cu probleme mai complicate.

Personal, nu am nici cea mai mică îndoială că poți face acest lucru. Schimbările pe care le vei introduce în viața ta te vor face fericit. Practic, te afli la începutul noii tale vieți!



DESPRE AUTOARE



Louise L. Hay ține seminare și cursuri de metafizică. Este autoarea a numeroase bestselleruri, printre care: *Pot face acest lucru* și *Poți să-ți vindeci viața*. Cărțile ei au fost traduse în 29 de limbi și au apărut în 35 de țări de pe glob. De când și-a început activitatea de consultanță în domeniul Științei Minții, în anul 1981, timp de mai bine de 25 de ani, Louise a ajutat milioane de oameni să își descopere și să își folosească potențialul și puterea creatoare pentru a se vindeca pe sine și pentru a crește din punct de vedere spiritual. Louise este proprietara și fondatoarea Hay House, Inc., o editură specializată în publicarea de cărți din domeniul dezvoltării/perfecționării personale, care produce cărți și casete audio și video ce își propun să contribuie la însănătoșirea planetei.

Vezi inclusiv site-urile web: **www.LouiseHay.com** și **www.HealYourLife.com.**